



# 行动日历：助人为乐的八月 2020



星期六

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1 决定一整个月都对他人以及自己善良

2 给不能在一起的人发一条积极的信息

3 像朋友一样对待和你打交道的每个人

4 问问他人的感受，认真聆听他们的回答

5 祈祷让他人免受苦难

6 微笑，友善，即使正在保持社交距离

7 向你感恩的人表达谢意，告诉他们原因

8 向当地的福利机构捐赠未使用过的物件、衣服、食物或钱

9 给公园或户外的花草浇水

10 和朋友联系，让他们知道你在想他们

11 感恩你的食物和制作它的人

12 分享正能量的新闻故事，为大家打气

13 如被打扰，友善处理。想象一下他人的感受

14 试着对尽可能多的人微笑

15 为懂得欣赏的人做你最喜欢的食物

16 没有计划的一天。宠爱自己以便更好地善待他人

17 精心准备一份礼物，让某人惊喜

18 花时间帮助你所关心的项目或慈善机构

19 关心可能感到孤独或焦虑的人

20 看到遇见的每一个人的长处

21 和他人分享你认为有益的书或文章

22 今天做点能让别人更轻松的事

23 关上手机，给人全心的注意力

24 花点时间原谅过去伤害过你的人

25 把时间和精力用于帮助困难中的人

26 将爱传递，或支持一项善举

27 注意情绪低落的人，试着让他们开怀

28 和陌生人友好地聊天

29 为当地社区计划一个未来的项目或聚会

30 今天友善对待大自然和我们的地球

31 与他人分享快乐行动日历



在无限可能的世界中，尽可能善良。每一份善举都让这个世界不一样。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月的主题内容：[www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

平静 · 明智 · 友善