



# Ο ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ 2020



## ΣΑΒΒΑΤΟ

**1** Επιλέξτε να είστε ευγενικοί στους άλλους και στον εαυτό σας

**8** Δώστε ρούχα, αντικείμενα, φαγητό για να βοηθήσετε

**15** Μαγειρέψτε το αγαπημένο σας φαγητό σε κάποιον που θα το εκτιμήσει

**22** Σήμερα κάντε κάτι για να διευκολύνετε κάποιον

**29** Σχεδιάστε μία δράση ή μία εκδήλωση για την τοπική σας κοινωνία

## ΚΥΡΙΑΚΗ

**2** Στείλτε ένα θετικό μήνυμα σε κάποιον που δεν είναι μαζί σας

**9** Ποτίστε λουλούδια και φυτά σε δημόσιο χώρο

**16** Κανένα σχέδιο σήμερα! Να είστε ευγενικοί στον εαυτό σας!

**23** Κλείστε το τηλέφωνο και δώστε την προσοχή σας στους άλλους

**30** Σήμερα κάντε κάτι για να είστε ευγενικοί με τη φύση

## ΔΕΥΤΕΡΑ

**3** Συμπεριφερθείτε στα άτομα που αλληλεπιδράτε σαν να είναι φίλοι

**10** Επικοινωνήστε με ένα φίλο και δείξτε ότι τον σκέφτεστε

**17** Κάντε ένα δώρο έκπληξη σε κάποιον

**24** Δώστε χρόνο για να συγχωρήσετε ένα άτομο που σας έβλαψε

**31** Μοιραστείτε την Δράση για Ευτυχία με τους άλλους

## ΤΡΙΤΗ

**4** Ρωτήστε κάποιον πώς νιώθει και πραγματικά ακούστε τον

**11** Να είστε ευγνώμονες για ό,τι έχετε

**18** Δώστε το χρόνο σας να βοηθήσετε μία δράση ή μια οργάνωση

**25** Δώστε χρόνο και ενέργεια για να βοηθήσετε κάποιον



## ΤΕΤΑΡΤΗ

**5** Ευχηθείτε οι άλλοι άνθρωποι να μην υποφέρουν

**12** Διαδώστε θετικές ειδήσεις για να ενθαρρύνετε τους άλλους

**19** Δείξτε ενδιαφέρον για κάποιον που νιώθει μοναξιά ή άγχος

**26** Βρείτε ένα τρόπο να υποστηρίξετε ένα καλό σκοπό

## ΠΕΜΠΤΗ

**6** Χαμογελάστε φιλικά ακόμη και με σωματική απόσταση

**13** Εάν κάποιος σας εκνευρίζει, μπειτε στη θέση του

**20** Δείτε τη θετική πλευρά όποιου αλληλεπιδράσετε σήμερα

**27** Παρατηρήστε όταν κάποιος είναι στενοχωρημένος και στηρίξτε τον

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**7** Ευχαριστήστε κάποιον που νιώθετε ευγνωμοσύνη

**14** Προσπαθήστε να κάνετε τους γύρω σας να χαμογελάσουν

**21** Μοιραστείτε με κάποιον ένα βοηθητικό άρθρο ή βιβλίο

**28** Ξεκινήστε φιλικές συζητήσεις με άτομα που δεν ξέρετε



Σε ένα κόσμο που μπορείτε να είστε οτιδήποτε, επιλέξτε να είστε ευγενικοί. Η παραμικρή πράξη καλοσύνης κάνει τη διαφορά.

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/altruistic-august](http://www.actionforhappiness.org/altruistic-august)

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind