



# AKCIJSKI KALENDAR: ALTRUIISTIČNI KOLOVOZ 2020



## SUBOTA

**1** Odaberite biti ljubazni prema drugima (i sebi) cijeli mjesec

**8** Donirajte stvari koje ne koristite, odjeću, hranu ili novac dobrotvornoj usluzi

**15** Pripremite omiljeno jelo za nekoga tko će ga znati cijeniti

**22** Danas učinite nekome život lakšim

**29** Isplanirajte budući projekt ili okupljanje za mjesnu zajednicu

## NEDJELJA

**2** Pošaljite pozitivnu poruku nekome sa kime ne možete biti

**9** Zalijte cvijeće ili biljke u parku ili na javnoj površini

**16** Dan bez planova! Budite ljubazni prema sebi kako biste imali više ljubaznosti za druge

**23** Ugasite telefon i posvetite nekome svoju potpunu pažnju

**30** Danas učinite nešto ljubazno za našu prirodu i naš planet

## PONEDJELJAK

**3** Svakoga koga susretnete tretirajte kao prijatelja

**10** Kontaktirajte prijatelja i recite mu/joj da mislite na nju/njega

**17** Iznenadite nekoga misaonim, obazrivim darom

**24** Uzmite vremena da oprostite nekome tko vas je povrijedio u prošlosti

**31** Danas podijelite „Action for Happiness“ sa drugima

## UTORAK

**4** Upitajte nekoga kako se osjeća i zaista poslušajte njegov ili njezin odgovor

**11** Budite zahvalni za svoju hranu i ljude koji su je omogućili

**18** Darujte svoje vrijeme dobrotvornoj usluzi do koje vam je stalo

**25** Posvetite svoje vrijeme za pomoć nekome u nevolji

## SRIJEDA

**5** Provedite vrijeme želeći drugima oslobođenje od boli i patnje

**12** Podijelite pozitivnu priču sa vijesti kako biste inspirirali druge

**19** Javite se nekome tko je usamljen ili se osjeća anksiozno

**26** Pronađite način da „platite unaprijed“ ili poduprete ustanovu

## ČETVRTAK

**6** Nasmiješite se i budite dragi, čak i prilikom „fizičkog distanciranja“

**13** Iako vas netko iritira, budite ljubazni. Zamislite kako se ta osoba osjeća

**20** Pronađite dobru stranu u svakome koga susretnete danas

**27** Primijetite kad je netko tužan i osvjetljajte mu/joj dan

## PETAK

**7** Recite hvala nekome kome ste zahvalni i recite im zašto

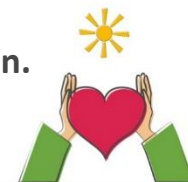
**14** Danas pokušajte staviti osmijeh na što više lica

**21** Recite nekome za knjigu ili članak koji smatrate korisnim

**28** Započnite prijateljski razgovor sa ljudima koje ne poznajete



**U svijetu gdje možeš biti bilo što, budi ljubazan. Svaki čin ljubaznosti čini razliku.**



**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**