



CALENDARIO DE ACCIÓN: AGOSTO ALTRUISTA 2020



SÁBADO

1 Elige ser amable con los demás (y contigo mismo/a) todo el mes

8 Dona cosas que no uses, ropa, comida o dinero, a una organización benéfica local

15 Prepara tu comida favorita para alguien que lo agradecerá

22 Hoy, haz algo para hacerle la vida más fácil a otra persona

29 Planifica un proyecto futuro o en una reunión de los miembros de tu pueblo o barrio

DOMINGO

2 Envía un mensaje positivo a alguien con quien no puedes estar

9 Riega algunas flores o plantas en un parque público o en un espacio al aire libre

16 ¡Un día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para que puedas ser más amable con los demás

23 Apaga tu teléfono y presta toda su atención a los demás

30 Hoy haz algo para ser amable con la naturaleza y con nuestro planeta

LUNES

3 Trata a todas las personas con las que interactúas como si fueran un amigo

10 Contacta con un amigo/a y dile que piensas en él/ella

17 Sorprende a alguien con un regalo considerado

24 Dedica un tiempo a perdonar a alguien que en el pasado te hizo daño

31 Hoy, comparte la asociación *Action for Happiness* con otras personas

MARTES

4 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta

11 Siente gratitud por tu comida y las personas que la hicieron posible

18 Dona tu tiempo para ayudar a un proyecto o una organización benéfica que te importe

25 Dedica tiempo y energía para ayudar a alguien en dificultades

MIÉRCOLES

5 Dedica un tiempo a desear que otras personas estén libres de sufrimiento

12 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otras personas

19 Contacta con alguien que puede que se sienta solo/a o nervioso/a

26 Encuentra una manera de iniciar una "cadena de favores" o de apoyar una buena causa

JUEVES

6 Sonríe y sé amistoso/a, incluso durante el "distanciamiento físico"

13 Si alguien te molesta, sé amable. Imagínate cómo se debe sentir

20 Busca el lado bueno de todas las personas con las que te encuentres hoy

27 Nota si alguien está desanimado/a e intenta alegrarle el día

VIERNES

7 Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido/a y dile por qué

14 Hoy, trata de sonreír a la mayor cantidad de personas posible

21 Cuéntale a alguien sobre un libro o artículo que has encontrado útil

28 Inicia conversaciones amistosas con personas que no conoces



En un mundo en el que puedes ser cualquier cosa, sé amable. Cada acto de bondad tiene su impacto positivo.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org