



CALENDARI D'ACCIO: AGOST ALTRUISTA 2020



DISSABTE

1 Tria ser amable amb els altres i amb tu mateix tot aquest mes

8 Dona coses que no empris (roba, menjar, doblers) per ajudar una organització benèfica local

15 Prepara el teu menjar preferit per qualcú que ho agrairà

22 Avui, fes alguna cosa per fer la vida més fàcil a una altra persona

29 Planifica un projecte futur o una reunió amb els membres del teu poble o el teu barri

DIUMENGE

2 Envia un missatge positiu a qualcú amb qui no pots estar

9 Regala algunes flors o plantes a un parc públic o a un espai a l'aire lliure

16 Un dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix perquè puguis ser-ho més amb els altres

23 Apaga el teu telèfon i para tota la teva atenció als altres

30 Avui, fes qualque cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta

DILLUNS

3 Tracta totes les persones amb qui interactues com un amic

10 Contacta amb un amic i digues-li que penses en ell

17 Sorpren qualcú amb un regal considerat

24 Dedica un temps a perdonar qualcú que en el passat et va fer mal

31 Avui, comparteix l'associació *Action for happiness* amb altres persones

DIMARTS

4 Demana a qualcú com se sent i escolta de ver la seva resposta

11 Sent gratitud pel teu menjar i per les persones que l'han fet possible

18 Dona el teu temps per ajudar a un projecte o a una organització benèfica que t'importi

25 Dedica temps i energia per ajudar qualcú amb dificultats

DIMECRES

5 Dedica un temps a desitjar que altres persones estiguin lliures de sofriment

12 Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones

19 Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o nerviós

26 Troba una manera de començar una cadena de favors o de recolzar una bona causa

DIJOUS

6 Somriu i sigues amigable, fins i tot en el distanciament físic

13 Si qualcú et molesta, sigues amable. Imagina't com es deu sentir

20 Cerca el costat bo de totes les persones que trobis avui

27 Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el dia

DIVENDRES

7 Dona les gràcies a qualcú amb qui et sentis agraït i digues-li per què

14 Avui, tracta de somriure al major nombre de persones possible

21 Explica a qualcú un llibre o un article que has trobat útil

28 Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes



En un món en què pots ser qualsevol cosa, tria ser amable. Cada acte de bondat té el seu impacte positiu.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org