



CALENDÁRIO DE AÇÃO: AGOSTO ALTRUISTA 2020



SÁBADO

1 Escolha ser gentil com os outros (e com você) este mês

8 Doe itens, roupas, comida ou dinheiro para caridade

15 Prepare sua comida favorita para alguém que irá apreciar

22 Faça algo para tornar a vida mais fácil para outra pessoa

29 Planeje um projeto futuro para sua comunidade local

DOMINGO

2 Envie uma mensagem positiva para alguém distante

9 Regue flores ou plantas fora da sua residência

16 Dia sem planos! Seja gentil com você e também com os outros

23 Deixe seu telefone desligado e dê às pessoas a sua atenção total

30 Faça algo para ser gentil com a natureza e nosso planeta

SEGUNDA

3 Trate a todos, com quem você interage, como um amigo

10 Contate um amigo para ele saber que você pensa nele

17 Elabore um presente criativo como surpresa para alguém

24 Tire um tempo para perdoar alguém que te machucou

31 Compartilhe Ações para a Felicidade com outras pessoas

TERÇA

4 Pergunte a alguém como ele se sente e ouça a resposta

11 Seja agradecido pela comida e as pessoas que a prepararam

18 Doe seu tempo a um projeto ou caridade que você goste

25 Dê o seu tempo e energia ajudar alguém em dificuldade

QUARTA

5 Passe algum tempo desejando que outros não sofram

12 Compartilhe uma notícia encorajadora para inspirar pessoas

19 Entre em contato com alguém que possa estar só ou ansioso

26 Encontre uma maneira para "retribuir/apoiar" uma boa causa

QUINTA

6 Sorria e seja amigoso, mesmo que 'fisicamente distante'

13 Se alguém te incomoda, seja gentil. Imagine como se sentem

20 Olhe para o lado bom de todos que você conhecer hoje

27 Quando alguém cair, tente iluminar o seu dia

SEXTA

7 Diga a uma pessoa o porquê você é grato a ela

14 Tente fazer sorrir o maior número de pessoas possível

21 Conte a alguém sobre um livro ou artigo que você achou útil

28 Busque conversar com pessoas que você não conheça



Em um mundo onde você pode ser qualquer coisa, seja gentil. Todo ato de bondade faz a diferença.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Saiba mais sobre o tema deste mês em: www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Mantenha Calma · Fique atento · Seja Gentil