



無私利他的行動日曆: 2020年8月



星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1 整個月選擇善待他人 (和您自己)

2 向無法與您在一起的人發送一條正面的短信

3 將與您互動的每個人都當作朋友對待

4 問問一個人的感受, 並認真聆聽他們的回覆

5 花時間祝願他人能夠擺脫痛苦

6 即使需要保持社交距離, 也要微笑並保持友善

7 向您感恩的人表達感謝, 並告訴他們原因

8 捐贈未使用的物品, 衣服, 食物或金錢, 幫助當地的慈善機構

9 在公園或室外空間澆灌一些花卉或植物

10 聯繫一位朋友, 讓他知道您在想念他

11 感恩您有食物和使之成為可能的人

12 分享令人鼓舞的新聞故事, 以啟發他人

13 善待惹惱了您的人, 想像一下他們的感受

14 今天盡量讓更多人微笑

15 烹製您最喜歡的食物給會欣賞的人

16 無計劃的一天! 對自己好一點, 這樣才能對別人更好一點

17 製造一份有心思的禮物, 送給某人作驚喜

18 花點時間幫助您關心的項目或慈善機構

19 關心可能感到寂寞或焦慮的人

20 在今天遇到的每個人中尋找他們好的一面

21 與別人分享您認為有幫助的書或文章

22 今天要做一些事情, 使別人的生活更輕鬆

23 關掉手機, 全心專注於對方

24 花些時間原諒傷害過你的人

25 投放您的時間和精力幫助遇到困難的人

26 找到一種方法來貢獻社會或支持良好的事情

27 注意到某人情緒低落的話, 嘗試點亮他們的一天

28 與您不認識的人開始友好的對話

29 為您的社區計劃將來的項目或聚會

30 今天要做一些對大自然和地球有益的事情

31 今天與其他人分享這個幸福快樂行動



在這一個可為所欲為的世界之中, 也要保持友善。每一個善舉都能有所作為。



ACTION FOR HAPPINESS



了解有關本月主題的更多資訊, 請訪問: www.actionforhappiness.org/altruistic-august

www.actionforhappiness.org
保持冷靜. 保持精明. 對人友善
Keep Calm · Stay Wise · Be Kind