



ACTION CALENDAR: MAPAGBIGAY NA AGOSTO 2020



SABADO

1 Piliing maging mabuti sa iba (at sa sarili) ngayong buwan

8 Mamigay ng bagong gamit, damit, pagkain, o pera para itulong sa isang charity

15 Ipagluto ang isang tao ng paborito mong pagkain

22 Gawin mong magaan ang buhay para sa isang tao ngayon

29 Magplano ng isang proyekto para sa komunidad

LINGO

2 Magbigay ng isang positibong mensahe sa taong hindi mo makasama

9 Magdilig ng halaman sa isang publikong parko o halamanan

16 Maging mabuti sa sarili, at sa ganon ay magiging Mabuti ka din sa iba

23 Patayin ang telepono at ituong ang iyong buong atensyon sa isang tao

30 Gumawa ng hakbang na makakabuti sa kapaligiran

LUNES

3 Ituring lahat ng iyong nakakasalamuha na parang kaibigan

10 Kumustahin ang mga kaibigan para malaman nilang sila ay naalala mo

17 Gumawa ng isang malikhaing regalo para sa isang tao

24 Magpatawad ng isang taong nakasakit sa iyo

31 Ibahagi ang Action for Happiness sa mga tao

MARTES

4 Mangumusta ng tao at pakinggan mo siyang mabuti

11 Magpasalamat sa iyong nakakain at ganun din sa mga gumawa nito

18 Maglaan ng oras sa isang charity o aktibidad na mahalaga sa iyo

25 Ilaan ang iyong lakas at oras upang tumulong sa nangangailangan

MIYERKULES

5 Ituong ang oras para hilingin ang kagalingan ng taong naghihirap

12 Magbahagi ng isang masayang istorya para makapagpagaan ng loob ng iba

19 Kumustahin ang isang taong nababagabag ang loob

26 Ibalik ang tulong sa iba o suportahan ang mabuting adhikain

HUWEBES

6 Ngumiti at maging palakaibigan kahit sa panahon ng "physical distancing"

13 Maging mabuti kahit sa taong kinaiinisan mo, isipin ang kanyang pinagdadaanan

20 Hanapin ang kabutihan sa bawat taong makakasalamuha mo

27 Pansinin ang taong nalulungkot at tulungan siyang mapasaya

BIYERNES

7 Maging mapagpasalamat sa isang tao at ipaliwanag mo sa kanya kung bakit

14 Magpangiti ng maraming tao ngayong araw

21 Banggitin sa isang tao ang libro o artikolo na nakatulong sa iyo

28 Magsimula ng palakaibigang usapan sa taong hindi mo kilala



Sa mundong pwede ka maging kahit sino, piliing maging mabuti. Bawat hakbang ng kabutihan ay may dalang pagbabago.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Alamin ang tungkol sa tema ng buwan sa: www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Maging kalmado • Maging Matalino • Maging Mabuti