

# Agost Altruista de 2025

DILLUNS



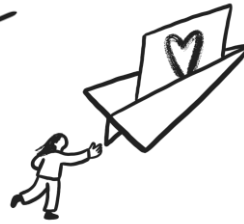
DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

4

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

5

**Dedica temps a desitjar a altres persones que es trobin bé i siguin feliços**

6

**Somriu i sigues amable amb les persones que vegis avui**

7

**Dona el teu temps per ajudar a un projecte o causa que t'interessi**

8

**Prepara un menjar saborós per a algú que l'apreciarà**

9

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

10

**Contacta amb qualcú que es pugui sentir sol o preocupat**

11

**Comparteix una notícia encoratjadora per inspirar altres persones**

12

**Contacta amb un amic i digues-li que penses en ell/a**

13

**Dia sense plans! Sigues amable amb tu mateix/a perquè també puguis ser-ho amb els altres**

14

**Fes qualche cosa per ser amable amb la natura i el nostre planeta**

15

**Si algú et molesta, sigues amable. Imagina com es deu sentir**

16

**Sorprèn qualcú amb un regal considerat**

17

**Sigues amable a les xarxes socials. Comparteix comentaris positius i de suport**

18

**Avui, fes alguna cosa per facilitar-li la vida a una altra persona**

19

**Agraeix el teu menjar i a les persones que l'han fet possible**

20

**Fixa't en les coses bones en totes les persones que conequis avui**

21

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

22

**Dona-li a les persones el regal de la teva atenció plena**

23

**Comparteix un article, llibre o podcast que t'hagi resultat útil**

24

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

25

**Dedica temps i energia per ajudar qualcú que ho necessiti**

26

**Troba una manera de començar una "cadena de favors" o de recolzar una bona causa**

27

**Nota si qualcú està desanimat i prova d'alegrar-li el di**

28

**Inicia converses amistoses amb persones que no coneixes**

29

**Fes alguna cosa amable per ajudar a la teva comunitat local**

30

**Regala alguna cosa per ajudar els que no tenen tant com tu**

31

**Avui, comparteix l'associació "Action for Happiness" amb altres persones**



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

