

Altruistic August 2025

LUNI



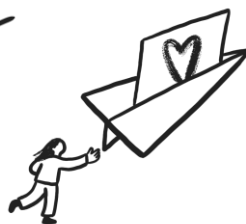
MARȚI



MIERCURI



JOI



VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

4 **Întrebați o persoană cum se simte și ascultați cu atenție răspunsul**

5 **Petreceți timp dorindu-vă ca alți oameni să fie fericiți și sănătoși**

6 **Zâmbiți și fiți prietenoși cu oamenii pe care îi întâlniți astăzi**

7 **Oferiți timp pentru a sprijini un proiect sau o cauză care vă interesează**

8 **Pregătiți o mâncare gustoasă pentru o persoană care o va aprecia**

9 **Mulțumiți unei persoane căreia îi sunteți recunoscători și spuneți-i motivul**

10 **Stați de vorbă cu o persoană care este singură sau trece prin momente de anxietate**

11 **Împărtășiți o știre încurajatoare pentru a inspira persoanele din jur**

12 **Contactați un prieten pentru a-i spune că vă gândiți la el**

13 **Zi fără planuri! Fiți buni cu voi înșivă pentru a putea fi buni cu cei din jur**

14 **Inițiați o acțiune pentru a proteja natura și pentru a avea grijă de planeta noastră**

15 **Dacă cineva vă enervează, fiți amabili. Imaginați-vă cum se simte**

16 **Faceți un cadou, o surpriză pentru cineva**

17 **Fiți amabili online. Împărtășiți comentarii pozitive și de susținere**

18 **Astăzi faceți ceva pentru ușura viața cuiva**

19 **Fiți recunoscători pentru o mâncare și pentru oamenii care au făcut-o**

20 **Căutați binele în fiecare persoană pe care o întâlniți**

21 **Donați obiecte, haine sau alimente pentru a ajuta o organizație caritabilă locală**

22 **Oferiți oamenilor darul atenției voastre depline**

23 **Împărtășiți un articol, o carte sau un podcast care vi s-a părut util**

24 **Iertați pe cineva care v-a rănit în trecut**

25 **Oferiți timp, energie sau atenție pentru a ajuta pe cineva în nevoie**

26 **Găsiți o modalitate de a "da mai departe" sau de a sprijini o cauză nobilă**

27 **Observați când cineva este deprimat și încercați să îi înveseliți ziua**

28 **Fiți prietenoși cu o persoană pe care nu o cunoașteți bine**

29 **Faceți ceva bun pentru a ajuta comunitatea locală din care faceți parte**

30 **Oferiți ceva pentru a-i ajuta pe cei care nu au la fel de mult ca voi**

31 **Împărtășiți "Acțiunea pentru fericire" cu alte persoane astăzi**



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai buni · Împreună

