

Agosto Altruista 2021



DOMINGO

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1 Este mes, proponte ser amable con los demás (y contigo mismo/a)

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedes estar

3 Sé amable y solidario/a con todas las personas con las que te relaciones

4 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta

5 Dedica tiempo a desear que otras personas sean felices y se encuentren bien

6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy

Dedica tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese

8 Prepara una comida sabrosa para alguien que la aprecie

9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué

10 Contacta con una persona que tal vez se siente sola o nerviosa

11 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros

12 Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella

13 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo

14 Haz algo para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta

15 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para poder serlo también con los demás

16 Haz un regalo considerado Para dar una sorpresa a una persona

17 Sé amable en las redes sociales. Comparte comentarios positivos y de apoyo

18 Hoy, haz algo para hacer la vida más fácil a otra persona

19 Agradece tu comida y a las personas que la hicieron posible

20 Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy

21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local

22 Dale a la gente el regalo de tu atención plena

23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil

24 Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado

25 Dedica tu tiempo, energía o atención a ayudar a alguien que lo necesite

26 Encuentra la manera de empezar una "cadena de favores" o de apoyar una buena causa

27 Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día

28 Mantén una charla amistosa con alguien que no conozcas muy bien

29 Haz algo amable para ayudar en tu comunidad local

30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú

31 Hoy, comparte la asociación "Action for Happiness" con otras personas



ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos