

# 利他的八月 2021



星期天

星期一



星期二

星期三

星期四

星期五



星期六



1

立意本月对他人 (和自己) 友好

2

给不能在一起的人发一条打气的短信

3

对遇见的每一个人友好, 给予他们支持

4

询问某人的感受, 认真聆听他的回答

5

花时间为他人的幸福安康祈祷

6

友好对待今天见到的人, 对他们微笑

花时间助力一个你所关心的项目或事业

8

为懂得欣赏的人做一些美味的食物

9

向某人表示感谢并告诉他原因

10

问候可能会感到孤独或焦虑的人

11

分享一则鼓舞人心的新闻, 激励他人

12

和朋友联系, 让他们知道你的想念

13

若某人让你烦恼, 友好一些, 想象一下他们的感受

14

行动起来, 对大自然友好, 关爱我们的地球

15

没有计划的一天! 对自己友善才能对他人友善

16

为某人做一份贴心的礼物, 给他惊喜

17

做友好的网民, 分享积极、有帮助的评论

18

做点能让他人的生活更轻松的事

19

感恩你的食物和让它成为现实的人

20

看到今天遇见的每一个人身上的优点

21

捐出闲置的衣物、食物等, 帮助当地的慈善机构

22

给予他人你全部的注意力

23

分享你觉得有帮助的文章、书籍或有声读物

24

原谅过去伤害过你的某人

25

花时间、精力、注意力去帮助有需要的人

26

找到一种方式把爱传递出去, 或者支持一份慈善事业

27

注意到消沉的人, 试着让他们开怀

28

和你不熟悉的某人友好地聊天

29

做一些友好的事, 帮助当地的社区

30

赠出一些东西, 帮助不及你富足的人

31

和他人分享我们的快乐行动



ACTION FOR HAPPINESS

更快乐 · 更友善 · 在一起