

2021年8月 利他的 (誰かの為に)



日曜日

月曜日



火曜日

水曜日

木曜日

金曜日



土曜日



1 今月は、他の人に（そしてあなた自身）に親切にしましょう

2 一緒にいられない人に元気がでるようなメッセージを送りましょう

3 あなたが関わる全ての人に親切にし、サポートしましょう

4 誰かの気持ちを聴いて、それに耳を傾けましょう

5 他の人の幸せと健康を願って過ごしましょう

6 今日会う人に笑顔で親切にしましょう

7 あなたが関心を持っているプロジェクトや慈善活動の為に時間を費やしましょう

8 あなたが感謝している人に美味しい食べ物を料理しましょう

9 感謝している人にお礼とその理由も伝えましょう

10 孤独や不安を感じている人に声をかけましょう

11 他の人を元気づけるような励みになるストーリーを共有しましょう

12 友達にあなたの事を想っていると伝えましょう

13 誰かがあなたを困らせたなら、親切にしましょう。その人の気持ちを想像してみましょう

14 今日は、自然に優しく、地球に配慮した行動をしましょう

15 何の計画もない日です！他の人に親切になれるよう自分に優しくしましょう

16 誰かの為にサプライズで心のこもった贈り物をしましょう

17 オンラインでも親切に！ポジティブで支援するようなコメントを共有しましょう

18 今日は誰かの生活を楽にするために何かをしましょう

19 食べ物とそれを作っている人達に感謝しましょう

20 今日会う全ての人の良い面を探しましょう

21 未使用の物、衣類、食料などを地域の慈善団体に寄付しましょう

22 あなたがとても気にかけているという贈り物を回りの人にしましょう

23 あなたが役に立ったと思う記事、本、ポッドキャストを共有しましょう

24 過去にあなたを傷つけた人を許しましょう

25 困難に陥っている誰かを助ける為にあなたの時間とエネルギーを使いましょう

26 ‘恩送り’や慈善活動を支援する方法を探しましょう

27 誰かが落ち込んでいたら気づいて元気づけましょう

28 あまり知らない人とフレンドリーにおしゃべりしましょう

29 地域のコミュニティを支援する為に何かをしましょう

30 あなたと同じように豊かではない人を支援する為に何か寄付しましょう

31 今日、この‘幸せの為にアクション’を、他の人に共有しましょう

