

Altruistični kolovoz 2021



NEDJELJA

PONEDJELJAK



UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK



SUBOTA



1 Postavite namjeru da ovog mjeseca budete dobri prema drugima (i prema sebi)

2 Pošaljite poletnu poruku nekome s kim ne možete biti

3 Budite ljubazni i podrška svima s kojima komunicirate

4 Pitajte nekoga kako se osjeća i zaista poslušajte njihov odgovor

5 Provedite vrijeme želeći da drugi ljudi budu sretni i zdravi

6 Nasmiješite se i budite ljubazni prema ljudima koje danas vidite

Izdvojite vrijeme da pomognete projektu ili cilju koji vas zanima

8 Napravite ukusnu hranu za nekoga tko će je cijeniti

9 Zahvalite nekome na kome ste zahvalni i recite im zašto

10 Javite se nekome tko je možda usamljen ili osjeća tjeskobu

11 Podijelite ohrabrujuću vijest da nadahnete druge

12 Javite se prijateljima da znaju da mislite na njih

13 Ako vas netko nervira, budite ljubazni. Zamislite kako se možda osjećaju

14 Poduzmite nešto kako biste bili dobri prema prirodi i brinuli se za naš planet

15 Dan bez planova! Budite dobri prema sebi kako biste mogli biti dobri prema drugima

16 Napravite pažljiv poklon kao iznenađenje za nekoga

17 Budite ljubazni online. Podijelite pozitivne i podržavajuće komentare

18 Danas učinite nešto da nekome drugome olakšate život

19 Budite zahvalni na svojoj hrani i ljudima koji su to omogućili

20 Potražite dobro u svima koje danas sretnete

21 Donirajte neiskorištene predmete, odjeću ili hranu za pomoć lokalnoj dobrotvornoj organizaciji

22 Dajte ljudima dar vaše pune pažnje

23 Podijelite članak, knjigu ili podcast koji su vam bili korisni

24 Oprostite nekome tko vas je povrijedio u prošlosti

25 Dajte svoje vrijeme, energiju ili pažnju kako biste pomogli nekome u nevolji

26 Pronađite način da činite dobra djela ili podržite dobar cilj

27 Primijetite kada je netko loše i pokušajte mu uljepšati dan

28 Razgovarajte prijateljski s nekim koga ne poznajete dobro

29 Učinite nešto ljubazno da pomognete u svojoj lokalnoj zajednici

30 Poklonite nešto za pomoć onima koji nemaju toliko kao vi

31 Podijelite Action for Happiness s drugim ljudima danas

