

# Agosto Altruísta 2021



DOMINGO

1 Procura ser gentil com os outros (e contigo mesmo/a) este mês

SEGUNDA-FEIRA

2 Envia uma mensagem positiva a alguém com quem não podes estar presencialmente



TERÇA-FEIRA

3 Sê gentil e solidário com todos com quem interages

QUARTA-FEIRA

4 Pergunta a alguém como se sente e ouve a sua resposta com atenção

QUINTA-FEIRA

5 Deseja que as outras pessoas estejam bem e que sejam felizes

SEXTA-FEIRA

6 Sorri e sê simpático para as pessoas que encontras



SÁBADO

Disponibiliza-te para ajudar num projecto ou preocupa-te com algo



8 Faz uma comida saborosa para alguém que a aprecie

9 Agradece a alguém a quem estás grato e diz-lhe porquê

10 Fala com alguém que possa estar só ou a sentir-se ansioso/a

11 Partilha uma notícia encorajadora para inspirar os outros

12 Entra em contato com um/a amigo/a para que ele/a saiba que estás a pensar nele/a

13 Se alguém te aborrecer, sê gentil. Imagina como se podem estar a sentir

14 Faz uma boa acção para com a natureza e cuida do nosso planeta

15 Dia sem planos! Sê gentil contigo mesmo/a para que possas ser gentil para com os outros

16 Faça um presente com significado para surpreender alguém

17 Sê gentil nas redes sociais. Partilha comentários positivos e de apoio

18 Faz algo para tornar a vida mais fácil para outra pessoa

19 Agradece a tua comida e às pessoas que a tornaram possível

20 Procura coisas positivas em todos os que encontras hoje

21 Doa itens não utilizados, roupas ou comida para ajudar uma instituição de caridade local

22 Dá atenção especial às pessoas que te rodeiam

23 Partilha um artigo, livro ou podcast que tenhas achado útil

24 Perdoa alguém que te tenha magoado no passado

25 Dá o teu tempo, energia ou atenção para ajudar alguém em necessidade

26 Encontra uma forma de promover ou apoiar uma boa causa

27 Repara quando alguém está em baixo e tenta alegrar o seu dia

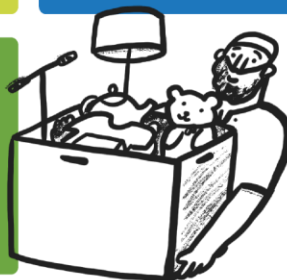
28 Tem uma conversa amigável com alguém que não conheces muito bem

29 Faz algo simpático para ajudar na tua comunidade local



30 Dá algo para ajudar aqueles que não têm tanto como tu

31 Partilha 'Action for Happiness' com outras pessoas



ACTION FOR HAPPINESS

Mais feliz · Mais gentil · Juntos