



AKTIONSKALENDER: ALTRUISTISCHER AUGUST 2019



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



"Wo immer es einen Menschen gibt, gibt es eine Gelegenheit, freundlich zu sein"

~ Seneca

5 Gieße einige Blumen oder Pflanzen in einem öffentlichen Park

6 Melde dich bei einem Freund, so dass er weiß, dass du an ihn denkst

7 Biete anderen deinen Sitzplatz an, gib nach oder halte die Tür auf

1 Beschließe, jeden Tag freundlich zu anderen (und dir selbst) zu sein

2 Hinterlasse eine nette Botschaft, die jemand finden kann

3 Behandle alle, mit denen du zu tun hast, als ob sie Freunde wären

4 Frage jemanden, wie es ihm geht und höre aufmerksam zu

12 Spende Kleidung, die du nicht mehr brauchst

13 Achte darauf, ob jemand unglücklich ist und versuche, ihn aufzumuntern

14 Unterstütze einen guten Zweck, der dich nicht direkt selbst betrifft

8 Nimm dir die Zeit, anderen ein Leben ohne Leiden zu wünschen

9 Sei dankbar für dein Essen und die Menschen, die es ermöglicht haben

10 Nimm dir Zeit, jemandem zu vergeben, der dich verletzt hat

11 Überrasche jemanden mit einem aufmerksamen Geschenk

15 Tue etwas, das jemand anderem das Leben erleichtert

16 Erzähle einem Jüngeren, was du gern in seinem Alter gehört hättest

17 Nimm einen Freund auf ein spontanes Abenteuer mit

18 Keine Aktion heute! Entspannte Menschen können fürsorglicher sein

19 Wenn dich jemand ärgert, versetze dich in seine Situation

20 Wenn du beim Einkaufen etwas gratis bekommst, gib es weiter

21 Bringe so viele Menschen wie möglich zum Lächeln

22 Spende dein Wechselgeld für einen guten Zweck

23 Mache den Menschen, die du triffst, aufrichtige Komplimente

24 Schenke deine Zeit und Energie jemandem in Schwierigkeiten

25 Koche dein Lieblingsessen für jemanden, der es zu schätzen weiß

26 Handy aus, schenke deine Aufmerksamkeit lieber Menschen

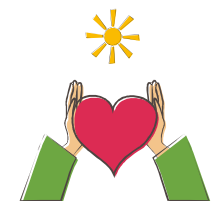
27 Suche etwas Gutes in jedem, den du heute triffst

28 Verschenke ein Buch, das dich inspiriert hat

29 Melde dich zur Organspende oder zum Blutspenden an

30 Fang freundliche Gespräche mit unbekanntem Menschen an

31 Plane ein Event (Straßenparty, Picknick ...) für deine Nachbarschaft



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org