



AKTIONSKALENDER: ALTRUISTISCHER AUGUST 2020



SAMSTAG

1 Entscheide dich, den ganzen Monat freundlich zu sein

8 Spende Dinge, Kleidung, Essen oder Geld einer Hilfsorganisation

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

22 Tue etwas, um jemandem das Leben zu erleichtern

29 Plane ein Projekt oder Treffen für eine lokale Gruppe

SONNTAG

2 Sende eine positive Botschaft an jemanden

9 Gieße Blumen oder Pflanzen in einem Park

16 Sei nett zu dir selbst, damit du netter zu anderen sein kannst

23 Schalte dein Handy aus und verschenke deine Aufmerksamkeit

30 Tue etwas, um die Natur und den Planeten zu schonen

MONTAG

3 Behandle heute jeden wie einen Freund

10 Lass einen Freund wissen, dass du an ihn denkst

17 Mache ein durchdachtes Geschenk als Überraschung

24 Vergib jemandem, der dich verletzt hat

31 Teile Action for Happiness mit anderen Menschen

DIENSTAG

4 Frage jemanden, wie er sich fühlt, und höre zu

11 Sei dankbar für dein Essen und die Leute, die es möglich machen

18 Spende Zeit, um einem Projekt zu helfen, das dir am Herzen liegt

25 Verschenke Zeit und Energie, um jemandem zu helfen

MITTWOCH

5 Wünsche allen Menschen, frei von Leiden zu sein

12 Teile eine ermutigende Geschichte zur Inspiration

19 Melde dich bei jemandem, der einsam oder besorgt sein mag

26 Finde einen Weg, um eine gute Sache zu unterstützen

DONNERSTAG

6 Lächle und sei freundlich, auch bei körperlicher Distanz

13 Wenn dich jemand stört, sei nett. Wie mag sie/er sich fühlen?

20 Sieh die gute Seite in jedem, den du heute triffst

27 Wenn jemand niedergeschlagen ist, erhelle seinen Tag

FREITAG

7 Sage jemandem, wofür du dankbar bist

14 Schenke so vielen Menschen wie möglich ein Lächeln

21 Erzähle jemandem von einem Text, der hilfreich war

28 Führe freundliche Gespräche mit Leuten, die du nicht kennst



In einer Welt, in der du alles sein kannst, sei freundlich. Jeder Akt der Freundlichkeit macht einen Unterschied.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/altruistischer-august

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich