

# Altruistischer August 2021



SONNTAG

MONTAG



DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG



SAMSTAG



1 Nimm dir vor, diesen Monat besonders freundlich zu anderen und dir selbst zu sein

2 Schicke jemandem, den du nicht treffen kannst, eine aufmunternde Nachricht

3 Sei freundlich und unterstützend zu jedem, mit dem du zu tun hast

4 **Frage jemanden, wie er oder sie sich fühlt und höre genau zu**

5 Nimm dir Zeit, anderen Gutes und Wohlergehen zu wünschen

6 Lächle alle freundlich an, denen du heute begegnest

7 **Setz deine Zeit heute für ein Projekt oder eine dir wichtige Angelegenheit ein**

8 **Koche heute köstlich für jemanden, der oder die das zu schätzen weiß**

9 Bedanke dich bei jemandem und sag ihm oder ihr, wofür genau

10 Kümmere dich heute um jemanden, der einsam oder ängstlich sein könnte

11 Teile eine ermutigende und inspirierende Nachricht mit anderen

12 **Melde dich bei einer Freundin und sag ihr, dass du an sie denkst**

13 Wenn dich jemand ärgert, sei freundlich. Stell dir vor, wie sich derjenige fühlen könnte

14 Sei heute konkret aktiv für die Natur und unseren Planeten

15 Tag ohne Pläne! Fürsorglich zu dir selbst und gibst dir Kraft für andere

16 **Denk dir ein besonderes Geschenk aus, mit dem du jemanden überraschst**

17 Online-Freundlichkeit: Teile positive Kommentare und Informationen

18 Mach jemandem das Leben leichter

19 Sei dankbar für dein Essen und die Menschen, die es gemacht haben

20 **Suche nach dem Guten in jedem, den du heute triffst**

21 Spende Dinge, Kleidung oder Nahrungsmittel an eine lokale Hilfsaktion

22 Verschenke heute bewusst deine volle Aufmerksamkeit an die Menschen um dich herum

23 Teile einen hilfreichen Artikel, einen Podcast oder ein Buch

24 **Vergib jemandem, der dich in der Vergangenheit verletzt hat und lass die Last los**

25 **Hilf jemandem, der es braucht, mit deiner Zeit, Kraft oder Aufmerksamkeit**

26 Finde eine Methode, Gutes weiterzugeben, an einen einzelnen oder ein Projekt

27 Sieh hin, wenn jemand niedergeschlagen ist und muntere ihn oder sie auf

28 **Führe ein freundliches Gespräch mit jemandem, den du noch nicht gut kennst**



29 Tue heute eine gute Tat in deiner lokalen Gemeinschaft

30 Schenke etwas von dir an diejenigen, die weniger haben

31 Teile 'Action for Happiness' mit anderen, denen das gefallen könnte



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam