

Altruistischer August 2025

MONTAG



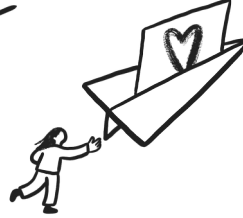
DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

4

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

5

Nimm dir Zeit, anderen Glück und Gutes zu wünschen

6

Lächle und sei freundlich zu den Menschen, denen du heute begegnest

7

Spende Zeit für ein Projekt oder eine Sache, die dir am Herzen liegt

8

Koche ein leckeres Essen für jemanden, die oder der es zu schätzen weiß

9

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

10

Triff dich mit jemandem, die oder der einsam ist oder sich ängstlich fühlen könnte

11

Teile eine ermutigende und inspirierende Nachricht mit anderen

12

Melde dich bei Freunden und sag ihnen, dass du an sie denkst

13

Tag ohne Pläne! Fürsorglich zu dir selbst sein gibt dir Kraft für andere

14

Tu etwas für die Natur und den Schutz unseres Planeten

15

Wenn dich jemand ärgert, sei freundlich. Stell dir vor, wie er oder sie sich fühlen könnte

16

Überrasche jemanden mit einem aufmerksamen Geschenk

17

Online-Freundlichkeit: Schreibe positive und inspirierende Kommentare

18

Mach jemandem das Leben leichter

19

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

20

Achte auf das Gute in jedem, den du heute triffst

21

Spende Dinge, Kleidung oder Nahrungsmittel an eine lokale Hilfsaktion

22

Schenke den Menschen heute deine volle Aufmerksamkeit

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 an einzelne oder ein Projekt weiterzugeben

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

Tu etwas Gutes für Deine lokale Gemeinschaft

30

Verschenke etwas, um denen zu helfen, die nicht so viel haben wie du

31

Teile Action for Happiness mit anderen Menschen



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam

