

# Agosto Altruista 2022



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 Este mes, proponte ser amable con los demás (y contigo mismo/a)

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedas estar

3 Se amable y comprensivo/a con todas las personas con las que te relaciones

4 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta

5 Dedicar tiempo a desearles a otras personas que se encuentren bien y sean felices

6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy

7 Dedicar tiempo a ayudar a un proyecto o causa que te interese

8 Prepara una comida sabrosa para alguien que la apreciará

9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué

10 Contacta con una persona que tal vez se siente sola o preocupada

11 Comparte una noticia alentadora para inspirar a otros

12 Ponte en contacto con un amigo para hacerle saber que estás pensando en él/ella

13 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo/a para que también puedas ser amable con los demás

14 Actúa para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta

15 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se puede estar sintiendo

16 Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien

17 Se amable en las redes sociales. Comparte comentarios positivos y de apoyo

18 Hoy, haz algo para facilitarle la vida a otra persona

19 Agradece tu comida y las personas que la hicieron posible

20 Fíjate en las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy

21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos para ayudar a una organización benéfica local

22 Dale a las personas el regalo de tu atención plena

23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil

24 Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado

25 Da tu tiempo, energía o atención para ayudar a alguien que lo necesite

26 Encuentra una manera de "dejar pagado" para el que viene detrás" o de apoyar una buena causa

27 Fíjate en si alguien está triste y trata de alegrarle el día

28 Habla amistosamente con alguien que no conozcas muy bien

29 Haz algo amable para ayudar en tu comunidad local

30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú

31 Hoy, comparte la Asociación "Action for Happiness" con otras personas

