



ACTIE KALENDER: ALTRUISTISCH AUGUSTUS 2020



ZATERDAG

1 Kies ervoor om de hele maand aardig te zijn voor anderen (en jezelf)

8 Geef ongebruikte items, kleding, eten of geld om een lokaal goed doel te helpen

15 Kook jouw favoriete eten voor iemand die het zal waarderen

22 Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken

29 Plan een toekomstig project of bijeenkomst voor jouw lokale gemeenschap

ZONDAG

2 Stuur een positief bericht naar iemand met wie je niet samen kunt zijn

9 Geef wat water aan bloemen of planten in een openbaar park of buitenruimte

16 Geen plannen dag! Wees aardig voor jezelf, zodat je aardig kunt zijn voor anderen

23 Zet je telefoon uit en geef mensen je volledige aandacht

30 Doe vandaag iets om aardig te zijn voor de natuur en onze planeet

MAANDAG

3 Behandel iedereen met wie je omgaat alsof ze een vriend zijn

10 Neem contact op met een vriend om hem te laten weten dat je aan hem denkt

17 Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand

24 Neem de Tijd om iemand te vergeven die jou in het verleden pijn heeft gedaan¹

31 Deel Action for Happiness vandaag met andere mensen

DINSDAG

4 Vraag iemand hoe hij zich voelt en luister echt naar hun antwoord

11 Wees dankbaar voor je eten en de mensen die dat mogelijk maakten

18 Geef jouw tijd om een project of liefdadigheidsinstelling waar je om geeft te helpen

25 Geef jouw tijd en energie om iemand in moeilijkheden te helpen



WOENSDAG

5 Besteed tijd aan het wensen dat andere mensen vrij zijn van lijden

12 Deel een bemoedigend nieuwsverhaal om anderen te inspireren

19 Neem contact op met iemand die misschien eenzaam is of zich angstig voelt

26 Zoek een manier om 'vooruit te betalen' of steun een goed doel

DONDERDAG

6 Lach en wees vriendelijk, zelfs als je 'fysiek afstand neemt'

13 Als iemand je irriteert, wees dan aardig. Stel je voor hoe ze zich voelen

20 Zoek naar de goede kant in iedereen die je vandaag tegenkomt

27 Let op wanneer iemand zich "down" voelt en probeer zijn dag op te fleuren

VRIJDAG

7 Bedank iemand waar je dankbaar voor bent en vertel hem waarom

14 Probeer vandaag zoveel mogelijk mensen te laten lachen

21 Vertel iemand over een boek of artikel dat je nuttig vond

28 Begin vriendelijke gesprekken met mensen die je niet kent

In een wereld waarin je alles kunt zijn, wees vriendelijk. Elke daad van vriendelijkheid maakt het verschil.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind