

# ALTRUISTYCZNY SIERPIEŃ 2022 - ACTIONS FOR HAPPINESS



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Nadszedł nam sierpień pełen altruizmu. Szukania dobra w sobie, aby móc się nim dzielić z innymi. Przyglądania się sobie, aby empatycznie przyjrzeć się innym.

Dobrego bycia w sierpniu ze sobą i z innymi ❤️

Altruistyczny sierpień 2022

| 📅 PONIEDZIAŁEK                                                                     | 📅 WTOREK                                                                      | 📅 ŚRODA                                                                      | 📅 CZWARTEK                                                           | 📅 PIĄTEK                                                                | 📅 SOBOTA                                                                 | 📅 NIEDZIELA                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Postanów sobie, by w tym miesiącu być życzliwym dla innych (i dla siebie)        | 2 Wyślij podnoszącą na duchu wiadomość do kogoś, z kim nie możesz być         | 3 Bądź miły i wspierający dla każdego, z kim będziesz miał kontakt           | 4 Zapytaj kogoś jak się czuje i uważnie wysłuchaj jego odpowiedzi    | 5 Spędź czas, życząc ludziom, by byli szczęśliwi i mieli się dobrze     | 6 Uśmiechaj się i bądź przyjazny dla ludzi, których dziś widzisz         | 7 Poświęć czas na pomoc w projekcie lub sprawie, na której Ci zależy                           |
| 8 Zrób dziś coś smacznego do jedzenia dla kogoś, kto to doceni                     | 9 Podziękuj komuś i powiedz, za co jesteś mu wdzięczny                        | 10 Odwiedź kogoś, kto może czuć się samotny lub odczuwać niepokój            | 11 Podziel się wspierającą wiadomością, aby zainspirować innych      | 12 Skontaktuj się ze znajomym i daj mu znać, że o nim myślisz           | 13 Dzień bez planów! Bądź miły dla siebie, abyś mógł być miły dla innych | 14 Podejmij działanie, aby być dobrym dla natury i zadbać o naszą planetę                      |
| 15 Jeśli ktoś Cię zdenerwuje, bądź miły. Wyobraź sobie, jak ta osoba może się czuć | 16 Zrób komuś niespodziankę w postaci trafionego prezentu                     | 17 Bądź życzliwy w sieci. Dziel się pozytywnymi i wspierającymi komentarzami | 18 Zrób dziś coś, co ułatwi komuś życie                              | 19 Bądź wdzięczny za to, co jesz i ludzi, dzięki którym jest to możliwe | 20 Szukaj dobra w każdym kogoś dziś spotkasz                             | 21 Przekaz nieużywane rzeczy, ubrania lub żywność, by wspomóc lokalną organizację charytatywną |
| 22 Ofiaruj ludziom dar swojej pełnej uwagi                                         | 23 Podziel się artykułem, książką lub podcastem, który był dla Ciebie pomocny | 24 Przebac komuś, kto zranił Cię w przeszłości                               | 25 Poświęć swój czas, energię lub uwagę, aby pomóc komuś w potrzebie | 26 Znajdź sposób, by „podać dobro dalej” lub wesprzeć słuszny cel       | 27 Dostrzeż, kiedy ktoś jest przygnębiony i postaraj się umilić mu dzień | 28 Porozmawiaj po przyjacielsku z kimś, kogo nie znasz zbyt dobrze                             |
| 29 Zrób coś dobrego, aby wesprzeć swoją lokalną społeczność                        | 30 Podaruj coś, aby pomóc tym, którzy nie mają tyle co Ty                     | 31 Podziel się dziś naszą akcją Action for Happiness z innymi ludźmi         |                                                                      |                                                                         |                                                                          |                                                                                                |

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem