AGOSTO

Altruísmo

Menos excesso, mais verdade,
e mais vida onde realmente importa.

□ SoLu@ — o essencial quase nunca faz barulho □

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1 Começar por reparar
2 Uma água, um cuidado S1 Descomplicar	3 Elogio verdadeiro	4 Escutar sem interromper	5 Mensagem que aproxima	6 Partilhar espaço	7 Favor anónimo	8 Dar tempo
9 Gratidão em voz alta S2 Viver com menos	10 Ajudar sem invadir	11 Dar passagem	12 Cuidar do espaço comum	13 Doar com intenção	14 Defender com serenidade	15 Mesa partilhada
16 Reconhecer quem trabalha S3 Cuidar e partilhar	17 Refeição a mais	18 Perguntar com verdade	19 Gesto pelo futuro	20 Oferecer descanso	21 Estou aqui contigo	22 Partilhar conhecimento
23 Falar bem de alguém S4 Voltar ao essencial	24 Incluir-me no cuidado	25 Ajudar sem dar lições	26 Gesto por um animal	27 Não fugir da tristeza	28 Pedir desculpa	29 Celebrar o outro
30 Partilhar recursos	31 Continuar o cuidado					