

Μάιος με νόημα 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Κάντε κάτι με καλοσύνη για κάποιον που πραγματικά σας ενδιαφέρει

2 Εστιάστε σε τι μπορείτε να κάνετε αντί σε ότι δεν μπορείτε να κάνετε

3 Κάντε ένα βήμα προς έναν σημαντικό στόχο, όσο μικρός κι αν είναι

4 Στείλτε σε φίλος μια φωτογραφία από μια στιγμή απολαύσατε μαζί

5 Πείτε σε κάποιον πόσα σημαίνει για εσάς και γιατί

6 Ψάξτε για ανθρώπους που κάνουν καλό και βρείτε λόγους να είστε χαρούμενοι

7 Φτιάξτε μια λίστα για το τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εσάς και γιατί

8 Ορίστε στον εαυτό σας μια αποστολή καλοσύνης για να βοηθήσετε τους άλλους σήμερα

9 Ποιες αξίες είναι σημαντικές για εσάς; Βρείτε τρόπους να τις χρησιμοποιήσετε σήμερα

10 Να είστε ευγνώμονες για τα μικρά πράγματα, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές

11 Κοιτάξτε γύρω σας για πράγματα που σας φέρνουν μια αίσθηση δέους και θαυμασμού

12 Ακούστε ένα αγαπημένο κομμάτι μουσικής και θυμηθείτε τι σημαίνει για εσάς

13 Μάθετε για τις αξίες ή τις παραδόσεις ενός άλλου πολιτισμού

14 Βγείτε έξω και παρατηρήστε την ομορφιά στη φύση

15 Κάντε κάτι να συνεισφέρετε στην τοπική σας κοινότητα

16 Δείξτε την ευγνωμοσύνη σας στους ανθρώπους που βοηθούν να γίνουν τα πράγματα καλύτερα

17 Βρείτε έναν τρόπο ότι κάνετε σήμερα να έχει νόημα

18 Στείλτε ένα χειρόγραφο σημείωμα σε κάποιον που σας ενδιαφέρει

19 Προβληματιστείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε πολύτιμοι και σκόπιμοι

20 Μοιραστείτε φωτογραφίες από 3 πράγματα που θεωρείτε σημαντικά ή αξέχαστα

21 Κοιτάξτε ψηλά στον ουρανό. Θυμηθείτε ότι είμαστε όλοι κομμάτι από κάτι μεγαλύτερο

22 Βρείτε έναν τρόπο για να βοηθήσετε ένα έργο ή μια φιλανθρωπική οργάνωση που σας ενδιαφέρει

23 Θυμηθείτε τρία πράγματα που έχετε κάνει για τα οποία είστε περήφανοι

24 Κάντε επιλογές που έχουν θετικό αντίκτυπο για τους άλλους σήμερα

25 Ρωτήστε κάποιον άλλο, τι έχει μεγαλύτερη σημασία για αυτόν και γιατί

26 Θυμηθείτε ένα περιστατικό στη ζωή σας που είχε πραγματικά νόημα

27 Εστιάστε πώς οι ενέργειές σας κάνουν διαφορά για άλλους

28 Κάντε κάτι ξεχωριστό και επανεξετάστε το στη μνήμη σας απόψε

29 Σήμερα κάνουμε κάτι για να φροντίσουμε τον φυσικό κόσμο

30 Μοιραστείτε ένα απόσπασμα που βρίσκετε εμπνευσμένο για να δώσετε ώθηση στους άλλους

31 Βρείτε τρεις λόγους για να είστε αισιόδοξοι για το μέλλον



ACTION FOR HAPPINESS

Ευτυχισμένοι • Με καλοσύνη • Μαζί

