

# Jelentős május 2024

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNASZOMBAT



1  
Tegyél valami kedveset valakiért, akit igazán szeretsz!

2  
Koncentrálj arra, amit megtehetsz, és ne arra, amit nem!

3  
Tegyél egy lépést egy fontos cél felé, bármilyen kicsi is az!

4  
Küldj egy fényképet barátodnak egy közösen átélt jó időszakból!

5  
Tudasd valakivel, mennyire fontos neked, és mondd el azt is, miért!

6  
Keresd azokat, akik jól tesznek, és keresd az okot a vidámságra!

7  
Készíts listát azokról a dolgokról, amik a legfontosabbak számodra! Indokold meg!

8  
Tűzz ki magadnak mára egy kedvesség küldetést, segíts másoknak!

9  
Milyen értékek fontosak számodra? Találd meg a módját annak, hogy ma használd ezeket!

10  
Légy hálás a kis dolgokért, még nehezebb időkben is!

11  
Keresd azokat a dolgokat amik lenyűgöznek és csodálatot keltenek benned!

12  
Hallgasd meg a kedvenc zenédet, és gondold végig, hogy mit jelent neked!

13  
Tájékozódj más kultúrák értékeiről, hagyományairól!

14  
Menj ki és vedd észre a természet szépségét!

15  
Tegyél valamit a helyi közösségedért!

16  
Mutass hálát azoknak az embereknek, akik segítenek jobbat tenni a dolgokat

17  
Törekedj arra, hogy amibe ma belefogsz, az értelmes, jelentőségteljes legyen!

18  
Küldj egy kézzel írt üzenetet valakinek, akit szeretsz!

19  
Gondolkodj el azon, mi tesz téged értékessé és céltudatosná!

20  
Ossz meg három olyan dolgot, amit fontosnak vagy emlékezetesnek találsz!

21  
Nézz fel az égre! Emlékezz rá, hogy mindannyian részei vagyunk valami nagyobbaknak!

22  
Segíts egy olyan projektnek vagy játékonysági szervezetnek, ami fontos számodra!

23  
Idézd fel három olyan dolgot, amire büszke vagy!

24  
Hozz ma olyan döntéseket, amik pozitív hatással vannak másokra!

25  
Kérdezd meg valakitől, mi a legfontosabb számára, és miért!

26  
Emlékezz vissza egy olyan életeseményedre, ami igazán jelentős volt számodra!

27  
Koncentrálj arra, hogy a tetteid hogyan hoznak változást mások számára!

28  
Tegyél valami különlegeset, és este idézd fel!

29  
Tegyél ma valamit a természetért!

30  
Ossz meg egy idézetet, amit inspirálónak találsz, hogy felvidíts másokat!

31  
Keress három okot arra, hogy reménykedhess a jövőben!

