

Meningsfulla Maj 2024

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Gör något snällt för någon som du verkligen bryr dig om

2 Fokusera på vad du kan göra snarare än vad du inte kan göra

3 Ta ett steg mot ett viktigt mål, hur litet det än är

4 Skicka ett foto till din vän från en fin stund ni delat

5 Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

6 Leta efter människor som gör gott och anledningar till att vara glad

7 Gör en lista över vad som är viktigast för dig och varför

8 Ge dig själv ett vänlighetsuppdrag att hjälpa andra idag

9 Vilka värden är viktiga för dig? Hitta sätt att använda dem i dag

10 Var tacksam för de små sakerna, även i svåra tider

11 Se dig omkring efter saker som ger dig en känsla av vördnad och förundran

12 Lyssna på din favoritmusik och känn vad den betyder för dig

13 Utforska värderingar eller traditioner från en annan kultur

14 Gå ut och märk skönheten i naturen

15 Gör något för att bidra till ditt lokalsamhälle

16 Visa din tacksamhet till människor som hjälper till att göra världen bättre

17 Hitta ett sätt att göra det du gör i dag meningsfullt

18 Skicka en handskrivna lapp till någon du tycker om

19 Fundera över vad som får dig att känna dig värdefull och meningsfull

20 Dela bilder på 3 saker som du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

21 Titta upp mot himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

22 Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller en välgörenhetsorganisation som du bryr dig om

23 Kom ihåg tre saker du har gjort som du är stolt över

24 Gör val som har en positiv inverkan på andra i dag

25 Fråga någon annan vad som betyder mest för dem och varför

26 Minns en händelse i ditt liv som var riktigt betydelsefull

27 Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

28 Gör något speciellt idag och återbesök det i ditt minne ikväll

29 Gör något för att ta hand om naturen idag

30 Dela ett citat som du tycker är inspirerande för att lyfta andra

31 Hitta tre skäl att vara hoppfull inför framtiden

