

2023年 有意義な5月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
本当に大切な人のために、何か親切な事をしましょう

2
できない事よりできる事にフォーカスしましょう

3
どんなに小さなことでも、大切な目標に向かって一歩を踏みだしましょう

4
友達と一緒に過ごした楽しい時の写真を送みましょう

5
その人があなたにとって、どれだけ大切かその理由を伝えましょう

6
良い事をしている人と、それが楽しい気持ちになる理由を見つけましょう

7
自分にとって最も大切なものとその理由のリストを作りましょう

8
今日は誰かを助けるという親切なミッションを自分に課しましょう

9
あなたにとって大切な価値観とは？今日はそれを活用する方法を見つけましょう

10
困難な時でも小さなことに感謝しましょう

11
畏敬の念を抱くような、不思議な感覚をもたらすものを探しましょう

12
好きな音楽を聴いてその意味を思い出しましょう

13
異文化の価値観や伝統について調べてみましょう

14
外に出て、自然の美しさに気づきましょう

15
地域のコミュニティに貢献する事を何かしましょう

16
社会をよくするために貢献している人達に感謝の気持ちを示しましょう

17
今日あなたがやっている事をもっと有意義にする方法を見つけましょう

18
あなたの大切な人に手書きのメッセージを送りましょう

19
自分が何に価値とパーパスを感じているかを考えてみましょう

20
あなたの有意義で思い出深い写真を3枚共有しましょう

21
空を見上げて私たちが何か大きなものの一部であることに気づきましょう

22
気になるプロジェクトやチャリティに協力する方法を見つけましょう

23
自分がした事の中で誇りに思うことを3つ思い出しましょう

24
今日は誰かにポジティブなインパクトを与えるような選択をしましょう

25
誰かに、その人にとって最も大切な事とその理由をたずねましょう

26
あなたの人生で本当に意味のあった出来事を思い出しましょう

27
あなたの行動が他の人にどのように違をもたらすかにフォーカスしましょう

28
何か特別なことをして、今夜、それをもう一度思いだして振り返りましょう

29
今日は自然界のために何かしましょう

30
あなたが感動したことわざを共有し他の人に勇気を与えましょう

31
未来に希望を抱く3つの理由を見つけましょう

