

Значимый май 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Сделай доброе дело для того, кто для тебя действительно важен

2 Думай о том, что ты можешь сделать, а не о том, чего не можешь

3 Сделай шаг к важной цели, даже если этот шаг будет маленьким

4 Отправь другу фотографию момента, как вы когда-то хорошо провели время вместе

5 Скажи близкому человеку, как много он для тебя значит, и почему

6 Ищи вокруг себя причины для радости и людей, творящих добро

7 Составь список того, что для тебя самое важное, и почему

8 Поставь себе на сегодня задачу быть добрее и помогать другим

9 Какие принципы важны для тебя? Найди, как их применить сегодня

10 Благодарю за малое, даже когда тяжело

11 Найди вокруг то, что вызывает в тебе восторг и восхищение

12 Послушай любимую музыку и вспомни, что она для тебя значит

13 Узнай о традициях другой культуры

14 Выберись из дома и обрати внимание на красоту в природе

15 Сделай что-то доброе для жителей твоего города, посёлка или квартала

16 Прояви благодарность к тем, кто делает жизнь лучше

17 Придумай, как сделать то, что ты делаешь сегодня, значимым

18 Отправь пару слов, написанных от руки, важному для тебя человеку

19 Подумай о том, что помогает тебе чувствовать свою нужность и ценность

20 Поделись фотографиями трёх вещей, которые значимы или памяты для тебя

21 Посмотри вверх на небо. Вспомни, что мы все — часть чего-то большего

22 Найди, как помочь важному для тебя проекту или благотворительной организации

23 Вспомни три выполненных дела, которыми ты гордишься

24 Сегодня принимай решения, которые положительно повлияют на других

25 Спроси кого-нибудь другого, что для них самое важное и почему

26 Вспомни действительно значимое событие из твоей жизни

27 Обрати внимание на то, как твои действия меняют жизнь других

28 Сделай что-нибудь особенное и вечером заново проживи это в памяти

29 Сегодня прояви заботу о природе

30 Поддержи друга цитатой, которая тебя вдохновляет

31 Найди три причины смотреть в будущее с оптимизмом

