

# Mayo Significativo 2023

LUNES

1 Haz algo amable por alguien que te importa de verdad

8 Hoy, proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás

15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local

22 Encuentra una manera de ayudar a un proyecto u organización benéfica que te interese

29 Hoy, haz algo para cuidar del mundo natural

MARTES

2 Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de en lo que no puedes hacer

9 ¿Qué valores son importantes para ti? Hoy, encuentra formas de ponerlos en práctica

16 Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas

23 Recuerda tres cosas que hayas hecho de las que estés orgulloso/a

30 Comparte una cita que encuentres inspiradora para dar motivar a otros

MIÉRCOLES

3 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea

10 Agradece las cosas pequeñas, incluso en los momentos difíciles

17 Encuentra una manera de hacer que lo que haces hoy sea significativo

24 Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo para los demás

31 Encuentra tres razones para tener esperanzas en el futuro

JUEVES

4 Envía a un amigo una foto de un momento en el que lo pasasteis bien juntos

11 Mira a tu alrededor en busca de cosas que te asombren y maravillen

18 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importe

25 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué

VIERNES

5 Dile a alguien lo mucho que significa para ti y por qué

12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti

19 sobre lo que te hace sentir valorado/a, y dan sentido a tu vida

26 Recuerda un hecho en tu vida que fue muy significativo

SÁBADO

6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegres

13 Infórmate sobre los valores o tradiciones de otra cultura

20 Comparte fotos de 3 cosas que encuentres significativas o memorables

27 Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás

DOMINGO

7 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y piensa por qué lo son

14 Sal y date cuenta de la belleza de la naturaleza

21 Mira al cielo. Recuerda que todos somos parte de algo más grande

28 Haz algo especial y rememóralo esta noche

