

Významný máj 2024

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



1 Urobte niečo milé pre niekoho, na kom vám naozaj záleží

2 Sústreďte sa skôr na to, čo môžete urobiť, než na to, čo urobiť nemôžete

3 Urobte krok k dôležitému cieľu, aj keď je malý

4 Pošlite svojmu priateľovi alebo priateľke fotku zážitku, ktorý ste spolu zažili

5 Dajte niekomu najavo, ako veľa pre vás znamená a prečo

6 Hľadajte ľudí, ktorí robia niečo pekné a dôvody k radosti

7 Urobte si zoznam toho, čo je pre vás najdôležitejšie a prečo

8 Stanovte si zámer láskavosti, aby ste dnes pomohli druhým

9 Aké hodnoty sú pre vás dôležité? Nájdite spôsob, ako ich dnes využiť

10 Buďte vďační za maličkosti, a to aj v ťažkých chvíľach

11 Rozhliadnite sa okolo seba a hľadajte veci, ktoré vo vás vyvolávajú pocit úcty a úžasu

12 Počúvajte obľúbenú hudbu a spomeňte si, čo pre vás znamená

13 Zistite si niečo o hodnotách alebo tradíciách inej kultúry

14 Vyjdite von a všimajte si krásy prírody

15 Urobte niečo, čím prispějete miestnej komunite

16 Prejavte vďačnosť ľuďom, ktorí pomáhajú zlepšovať veci

17 Nájdite spôsob, ako spraviť to, čo dnes vnímate ako zmysluplné

18 Pošlite ručne napísaný odkaz niekomu, na kom vám záleží

19 Zamyslite sa nad tým, čo vám dáva pocit hodnoty a zmysluplnosti

20 Podel'te sa o fotografie troch vecí, ktoré považujete za významné alebo nezabudnuteľné

21 Pozrite sa na oblohu. Pamätajte si, že sme všetci súčasťou niečoho väčšieho

22 Nájdite spôsob, ako pomôcť projektu alebo charitatívnej organizácii, na ktorej vám záleží

23 Spomeňte si na tri veci, ktoré ste urobili a na ktoré ste hrdí

24 Urobte dnes rozhodnutie, ktoré má pozitívny dopad na iných ľudí

25 Spýtajte sa niekoho iného, čo je pre neho najdôležitejšie a prečo

26 Spomeňte si na udalosť vo svojom živote, ktorá bola naozaj významná

27 Zamerajte sa na to, ako vaše činy menia život druhých

28 Urobte niečo výnimočné a vráťte sa k tomu dnes večer v spomienkach

29 Urobte dnes niečo, čím sa postaráte o prírodu

30 Podel'te sa o citát, ktorý považujete za inšpiratívny, aby ste dodali ostatným odvahu

31 Nájdite tri dôvody, prečo dúfať v budúcnosť

