

# Maio Significativo 2025

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA

1 Faz algo gentil por alguém que realmente amas

SEXTA

2 Concentra-te no que podes fazer em vez do que não podes

SÁBADO

3 Dá um passo em direção a um objetivo importante, por mais pequeno que ele seja

DOMINGO

4 Envia a um teu amigo uma fotografia de um momento que desfrutaram juntos

5 Deixa alguém saber o quanto essa pessoa significa para ti e porquê

6 Procura pessoas que façam o bem e motivos para estarem alegres

7 Faz uma lista do que é mais importante para ti e porquê

8 Estabelece uma missão de bondade para ajudares os outros

9 Que valores são importantes para ti? Encontra formas de usá-los

10 Sê grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11 Procura coisas à tua volta que te tragam uma sensação de admiração e espanto

12 Ouve uma música favorita e lembra-te o quanto ela significa para ti

13 Descobre os valores ou tradições de outras culturas

14 Sai e observa a beleza da natureza

15 Faz algo que contribua para a tua comunidade local

16 Mostra tua gratidão às pessoas que estão a ajudar a melhorar as coisas

17 Encontra uma forma de tornares significativo o que fazes

18 Envia uma nota escrita à mão a alguém de quem gostas

19 Reflete sobre o que te faz sentir valorizado e com propósito

20 Partilha fotografias de três coisas que consideras significativas ou memoráveis

21 Olha para o céu. Lembra-te que todos fazemos parte de algo maior

22 Encontra uma forma de ajudares um projeto ou instituição de caridade que te interesse

23 Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais te orgulhas

24 Faz escolhas que tenham um impacto positivo para os outros

25 Pergunta a outra pessoa o que é mais importante para ela e porquê

26 Recorda um acontecimento na tua vida que foi realmente significativo

27 Concentra-te na forma como as tuas ações fazem diferença para os outros

28 Faz algo especial e revisita-o na tua memória esta noite

29 Faz algo para cuidares do mundo natural

30 Partilha uma citação inspiradora de forma a dar um impulso aos outros

31 Encontra três razões para teres esperança no futuro



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais Felizes · Mais Gentis · Juntos