

# Zmysluplný máj 2025

PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK

1 Sprav niečo milé, pre človeka, na ktorom ti naozaj záleží

PIATOK

2 Sústreď sa na to, čo môžeš urobiť, miesto premýšľania nad tým, čo ti nejde

SOBOTA

3 Urob krok k dôležitému cieľu, aj keby mal byť iba maličký

NEDEĽA

4 Pošli oblúbenej osobe fotku z času, keď vám spolu bolo dobre

5 Daj niekomu vedieť, ako veľa pre teba znamená a prečo

6 Nájdí ľudí, ktorí robia niečo pekné a dôvod na každodennú radosť

7 Urob zoznam toho, na čom ti najviac záleží a napíš aj prečo

8 Vytvorte si dnes láskavú misiu s cieľom pomáhať, či podporovať iných

9 Ktoré hodnoty sú pre teba dôležité? Nájdí spôsob, ako ich dnes využiť

10 Bud' vďačná/vďačný za malé veci, aj keď sú časy ťažké

11 Pozrite sa okolo seba a hľadajte veci, ktoré vo vás vytvoria wow efekt

12 Vypočuj si svoju oblúbenú hudbu a spomeň si, čo pre teba znamená

13 Zisti si niečo o hodnotách a tradíciách inej kultúry

14 Vyjdí von a všimni si krásy prírody

15 Urob niečo na podporu svojej lokálnej komunity

16 Prejav vďačnosť ľuďom, ktorí pomáhajú zlepšovať situáciu

17 Nájdí spôsob ako dať zmysel tomu, čo dnes robíš

18 Pošli rukou napísaný odkaz niekomu, na kom ti záleží

19 Pouvažuj nad tým, čo ti dáva pocit zmyslu a hodnoty

20 Zdieľaj 3 fotky vecí, či udalostí, ktoré sú pre teba významné, či nezabudnuteľné

21 Pozri sa na oblohu. Pamätaj, že si súčasťou niečoho väčšieho

22 Nájdí spôsob ako pomôcť charite, či neziskovke, na ktorej ti záleží

23 Spomeň si na tri veci, ktoré si urobil/a a si na ne hrdá, či hrdý

24 Rozhodni sa dnes, že budeš mať pozitívny vplyv na ostatných

25 Opýtaj sa niekoho, na čom mu najviac záleží a prečo

26 Spomeň si na udalosť v živote, ktorá je pre vás skutočne zmysluplná

27 Sústreď sa na to, ako to čo robíš ovplyvňuje ľudí okolo teba

28 Urobte dnes niečo výnimočné a večer si to zreflektujte

29 Dnes sa nejakým spôsobom postaraj o prírodu

30 Zdieľaj s blízkymi citát, ktorý sa ti zdá inšpirujúci

31 Nájdí 3 dôvody nádeje do budúcnosti

