

Meningsfulla maj 2025

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

5

Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

6

Leta efter människor som gör gott och anledningar att vara glad

7

Gör en lista över vad som är viktigast för dig och varför

8

Ge dig själv ett vänlighetsuppdrag för att hjälpa andra idag

9

Vilka värderingar är viktiga för dig? Hitta sätt att använda dem idag

10

Var tacksam för de små sakerna, även i svåra tider

11

Leta efter saker som ger dig en känsla av värnads och förundran

12

Lyssna på din favoritmusik och känn efter vad den betyder för dig

13

Utforska värderingar eller traditioner i en annan kultur

14

Gå ut och lägg märke till naturens skönhet

15

Gör något för att bidra till ditt lokalsamhälle

16

Visa din tacksamhet till människor som hjälper till att göra saker bättre

17

Hitta ett sätt att göra det du gör idag meningsfullt

18

Skicka ett handskrivet meddelande till någon du bryr dig om

19

Reflektera över vad som får dig att känna dig värdefull och meningsfull

20

Dela foton på tre saker du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

21

Titta upp på himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

22

Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller en välgörenhetsorganisation du bryr dig om

23

Minns tre saker du har gjort som du är stolt över

24

Gör val som har en positiv inverkan på andra idag

25

Fråga någon annan vad som är viktigast för dem och varför

26

Minns en händelse i ditt liv som var riktigt meningsfull

27

Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

28

Gör något speciellt idag och minns tillbaka på det ikväll

29

Gör något idag för att ta hand om naturen

30

Dela ett citat du tycker är inspirerande för att ge andra en boost

31

Hitta tre anledningar att vara hoppfull inför framtiden

