

Maig significatiu 2026

DILLUNS



DIMARTS



DDIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

4 Envia a un amic/ga una foto d'una ocasió en què ho vàreu passar molt bé junts

5 Fes saber a algú quant significa per a tu i per què

6 Avui cerca persones bondadoses i raons per estar alegre

7 Fes una llista de les coses realment importants per a tu i explica per què ho són

8 Avui, proposa't la missió de ser amable i d'ajudar els altres

9 Quins són els teus valors més importants? Avui, troba maneres de posar-los en pràctica

10 Sent agraïment per les coses petites, fins i tot en els moments difícils

11 Cerca coses que et generin curiositat i et meravellin

12 Escolta una peça musical que t'agradi molt i tingui significat per tu

13 Informa't sobre els valors o les tradicions d'una altra cultura

14 Surt a l'exterior i adona't de la bellesa de la natura.

15 Fes alguna cosa per contribuir a la teva comunitat o el teu municipi

16 Mostra la teva gratitud amb les persones que estan ajudant a millorar les coses

17 Troba la manera de donar sentit al que fas avui

18 Envia una nota manuscrita a algú a qui estimes

19 Reflexiona sobre allò que fa que et sentis valorat i amb propòsit

20 Comparteix fotos de 3 coses que trobis significatives o memorables

21 Mira cap al cel. Recorda que tots formem part d'alguna cosa més gran

22 Troba una manera d'ajudar un projecte o una organització benèfica que t'importi

23 Recorda tres coses que hagis fet de les quals estiguis orgullós/sa

24 Avui pren decisions que tinguin un impacte positiu en els altres

25 Pregunta a algú quines coses són importants per ell o ella i per què

26 Recorda un moment de la teva vida que ha estat especialment significatiu

27 Pensa en com les teves accions influeixen positivament en els altres

28 Avui, fes una cosa especial i rememora-la a la nit

29 Avui, fes alguna cosa per cuidar el món natural

30 Comparteix amb altres una cita inspiradora per motivar-los

31 Troba tres raons per ser optimista de cara al futur

ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts

