

# Meaningful Maggio 2026

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'



GIOVEDI'



VENEDI'

SABATO

DOMENICA

4

Invia ad un amico una foto ricordo di un momento felice assieme

5

Fai sapere a qualcuno quanto conti per te

6

Cerca persone che compiano buone azioni e sii gioioso

7

Crea una lista di ciò che per te è importante e motivala

8

Compi azioni di gentilezza per aiutare gli altri

9

Quali sono i valori per te importanti? Trova il modo di usarli

10

Sii grato per le piccole cose, anche nelle difficoltà

11

Guardati attorno per cercare cose che donino un senso di meraviglia

12

Ascolta la tua musica preferita e ricorda cosa significhi per te

13

Scopri valori e tradizioni di un'altra cultura

14

Esci e nota la bellezza nella natura

15

Fai qualcosa per contribuire alla tua comunità

16

Sii grato a coloro che agiscono per rendere il mondo un posto migliore

17

Trova il modo di rendere significativo ciò che fai

18

Condividi un messaggio scritto a mano con qualcuno a te caro

19

Rifletti su ciò che ti fa sentire apprezzato

20

Condividi foto di tre cose che trovi significative

21

Guarda il cielo e ricorda che siamo tutti parte di qualcosa di grande

22

Trova il modo di aiutare la realizzazione di una causa cui tieni

23

Ricorda tre cose che hai fatto e di cui sei orgoglioso

24

Compi scelte che abbiano un impatto positivo sugli altri

25

Chiedi a qualcuno cosa conta per lui e perché

26

Ricorda un evento significativo della tua vita

27

Focalizzati su come le tue azioni possano fare la differenza per gli altri

28

Compi qualcosa di speciale e riflettici prima di addormentarti

29

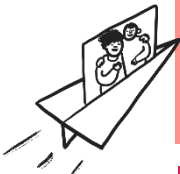
Fai qualcosa per prenderti cura della natura

30

Condividi frasi di ispirazione per supportare gli altri

31

Trova tre ragioni per provare speranza verso il futuro



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti