

Mayo significativo 2026

LUNES



4 Envía a tu amigo/a una foto de un momento que hayáis disfrutado juntos

MARTES



5 Hazle saber a alguien lo mucho que significa para ti y por qué

MIÉRCOLES



6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegre

JUEVES



7 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y piensa por qué lo son

VIERNES

1 Haz algo amable por alguien que te importe de verdad

SÁBADO

2 Céntrate en lo que puedes hacer y no en lo que no puedes hacer

DOMINGO

3 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea

11 Busca a tu alrededor cosas que te produzcan una sensación de asombro y maravilla

12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti

13 Infórmate sobre los valores o tradiciones de otra cultura

14 Sal a la calle y observa la belleza de la naturaleza

15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local

16 Muestra tu gratitud hacia las personas que ayudan a mejorar las cosas

17 Encuentra una forma de hacer que lo que haces hoy tenga sentido

18 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importa

19 Reflexiona sobre lo que te hace sentir valorado/a y da sentido a tu vida

20 Comparte fotos de 3 cosas que te parezcan significativas o memorables

21 Mira al cielo. Recuerda que todos formamos parte de algo más grande

22 Encuentra una forma de ayudar a un proyecto o a una organización benéfica que te interese

23 Recuerda tres cosas que hayas hecho de las que te sientas orgulloso/a

24 Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo en los demás

25 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué

26 Recuerda un hecho en tu vida que fue muy significativo

27 Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás

28 Haz algo especial y rememóralo esta noche

29 Hoy, haz algo para cuidar el mundo natural

30 Comparte una cita que te parezca inspiradora para motivar a otras personas

31 Encuentra tres razones para tener esperanza en el futuro

