

Maio Significativo 2022

DOMINGO



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



1 Faça algo gentil por alguém com quem você realmente se importa

2 Concentre-se no que você pode fazer e não no que você não pode

3 Dê um passo em direção a um objetivo importante, por menor que seja

4 Envie ao seu amigo uma foto de um momento que vocês curtiram juntos

5 Deixe alguém saber o quanto ele significam para você e por quê

6 Procure pessoas fazendo o bem e motivos para ser alegre

7 Faça uma lista do que é mais importante para você e porquê

8 Defina uma missão de bondade para ajudar os outros hoje

9 Quais valores são importantes para você? Encontre maneiras de usá-los hoje

10 Seja grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11 Olhe ao redor para coisas que lhe trazem uma sensação de respeito e admiração

12 Ouça sua música favorita e lembre-se do significado dela para você

13 Descubra os valores ou tradições de outra cultura

14 Saia e observe a beleza da natureza

15 Faça algo para contribuir com sua comunidade local

16 Mostre sua gratidão às pessoas que estão ajudando a melhorar as coisas

17 Encontre uma maneira de tornar o que você faz hoje significativo

18 Envie uma nota escrita à mão para alguém de quem você gosta

19 Reflita sobre o que faz você se sentir valorizado e com propósito

20 Compartilhe 3 fotos que você considera significativas ou memoráveis

21 Olhe para o céu. Lembre-se que somos todos parte de algo maior

22 Encontre uma maneira de ajudar uma instituição de caridade que você gosta

23 Lembre-se de três coisas que você fez das quais se orgulha

24 Faça escolhas que tenham um impacto positivo para os outros hoje

25 Pergunte a outra pessoa o que é mais importante para ela e porquê

26 Lembre-se de um evento em sua vida que foi realmente significativo

27 Concentre-se em como suas ações fazem a diferença para os outros

28 Faça algo especial e revise-o em sua memória esta noite

29 Hoje faça algo para cuidar do mundo natural

30 Compartilhe uma citação que você ache inspiradora para animar aos outros

31 Encontre três razões para ter esperança em relação ao futuro



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together