

Meaningful Maggio 2022

DOMENICA



1
Compi un atto di gentilezza per qualcuno cui tieni

LUNEDI'

2
Focalizzati su ciò che puoi fare anziché su ciò che non puoi

MARTEDI'

3
Compi un passo, seppur piccolo, verso un obiettivo importante

MERCOLEDI'

4
Invia ad un amico una foto ricordo di un momento felice assieme

GIOVEDI'

5
Fai sapere a qualcuno quanto conti per te

VENEDI'

6
Cerca persone che compiano buone azioni e sii gioioso

SABATO



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

