

Semnificativ - Mai 2022

DUMINICĂ



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ



1 Faceți ceva bun pentru cineva de care vă pasă cu adevărat

2 Concentrați-vă pe ceea ce puteți face mai degrabă decât pe ceea ce nu puteți face

3 Faceți un pas oricât de mic către un obiectiv important

4 Trimite-ți o fotografie unui prieten cu un moment în care v-ați bucurat împreună

5 Spuneți-i cuiva cât de mult înseamnă pentru dvs. și de ce

6 Căutați oameni care sunt bine și motive pentru a fi veseli

7 Creați o listă cu ceea ce contează cel mai mult pentru dvs. și de ce contează

8 Setati-vă o misiune de a face bine ajutându-i azi pe alții

9 Care sunt valorile dvs. importante? Găsiți modalități de a le utiliza azi.

10 Fiți recunoscători pentru lucrurile mărunte, chiar și în vremuri dificile

11 Căutați în preajmă lucruri care vă aduc un sentiment de venerație și uimire

12 Ascultați o piesă muzicală preferată și amintiți-vă ce înseamnă pentru dvs.

13 Descoperiți valorile sau tradițiile unei alte culturi

14 Ieșiți afară și remarcați frumuseț din natură

15 Faceți ceva pentru a contribui la comunitatea locală

16 Arătați-vă recunoștința oamenilor care au o contribuție la îmbunătățirea lucrurilor

17 Găsiți o cale pentru ca ceea ce faceți azi să fie semnificativ

18 Trimiteți o notă scrisă de mână unei persoane la care țineți

19 Reflectați asupra ceea ce vă face să vă simțiți apreciați și utili

20 Împărtășiți fotografii a trei lucruri care vi se par semnificative sau memorabile

21 Uitați-vă la cer. Amintiți-vă că facem cu toții parte din ceva mai mare.

22 Găsiți o cale pentru a ajuta la un proiect sau o organizație caritabilă care vă interesează

23 Amintiți-vă trei lucruri pe care le-ați făcut și de care sunteți mândri

24 Faceți alegeri astăzi cu impact pozitiv pentru alții

25 Întrebați pe alții ce contează cel mai mult pentru ei și de ce

26 Amintiți-vă un eveniment din viața dvs. care a fost semnificativ

27 Concentrați-vă asupra acțiunilor dvs. care conduc la o schimbare pentru cei din jur

28 Faceți ceva special și rememorați-l în seara aceasta

29 Faceți ceva azi pentru a îngriji natura

30 Împărtășiți un citat care vi se pare inspirațional pentru a da un impuls altora

31 Găsiți trei motive pentru a fi plini de speranță cu privire la viitor



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai amabili · Împreună