

Май, наполненный смыслом

ВОСКРЕСЕНЬЕ



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА



1 Сделай что-то доброе для того, о ком действительно забота

2 Обращай внимание на то, что можешь сделать, а не на то, что не можешь

3 Сделай хотя бы маленький шаг в направлении важной цели

4 Отправь другу фото из старых времен, когда вы радовались, находясь вместе

5 Напомни дорогому человеку, как много он для тебя значит и почему

6 Найди людей, делающих добро и причины для радости

7 Составь список того, что для тебя действительно значимо и поразмышляй почему

8 Примите на себя сегодня добрую миссию помогать другим

9 Что является для вас ценностью? Найдите способ проявить это сегодня

10 Будьте благодарны за маленькие вещи, даже в трудные времена

11 Осмотрись вокруг в поисках вещей, которые вас впечатляют или удивляют

12 Послушай любимую музыку и вспомни, что она для тебя значит

13 Изучи ценности или традиции другой культуры

14 Выбери улицу и замечай красоту природы

15 Сделай сегодня что-то полезное для местного сообщества

16 Поблагодари людей, которые помогают улучшать жизнь других

17 Найдите способ добавить смысла в то, что вы делаете сегодня

18 Отправьте рукописную записку тому, о ком вы заботитесь

19 Подумайте о том, что помогает вам чувствовать себя ценным и наполненным смыслом

20 Поделитесь фотографиями о 3 памятных или значительных вещах

21 Посмотри на небо. Напомни себе, что мы все являемся частью чего-то большего

22 Найди способ помочь благотворительному проекту, о котором вы заботитесь

23 Напомни себе три вещи, которыми ты гордишься

24 Делай выборы, которые положительно повлияют на других людей

25 Спроси кого-нибудь о том, что для важно в жизни и почему

26 Вспомни событие своей жизни, имеющее действительно важное значение

27 Обрати внимание на то, что твои действия имеют разное значение на других

28 Сделай что-то особенное и поразмышляй об этом перед сном

29 Сделай сегодня что-нибудь полезное, чтоб позаботиться о живом мире

30 Поделись с другими цитатой, которую находишь вдохновляющей

31 Найди три причины смотреть в будущее с надеждой

