

有意义的五月 2022

星期天



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1 为你真正在乎的人做些善意的事

2 关注你能做的事，而不是不能做的事

3 向一个重要的目标迈出一步，无论这一步有多小

4 给朋友发一张你们曾一起共度的欢乐时光的照片

5 让某人知道他对你来说有多么重要以及原因

6 看到做好事的人，找到开心的理由

7 列出对于你说最重要的事以及原因

8 今天给自己制定一个友善任务，帮助他人

9 哪些价值观对于你来说是重要的？找到方式使用它们

10 即使在艰难的时候也对小事心存感激

11 看看身边，找到给你带来惊叹之感的事物

12 听一曲最爱的音乐，记得它对你的意义

13 找出另一种文化的价值观和传统

14 到户外去，注意到大自然的美丽

15 为当地的社区做点贡献

16 向助力让事情变得更好的人表示感谢

17 找到一种方式，让你今天所做的事情有意义

18 向你不在乎的人寄一则手写的信息

19 思考是什么让你感到有价值和有意义

20 分享你觉得有意义或者值得纪念的三件事的照片

21 抬头看看天空，记得我们都是更大的事物的一部分

22 找到一种方式去帮助你所在乎的一个项目或者慈善机构

23 回忆你引以为傲的三件你所做过的事

24 做对他人有积极影响的选择

25 问问他人对于他们来说什么是最重要的以及原因

26 记得在你生命中真正有意义的一件事

27 关注你的行为给他人带来了什么样的影响

28 做点特别的事，今晚在回忆中重游

29 今天做点关爱自然界的事

30 分享一段你觉得激励人心的引语，给他人打气

31 找到三个理由来对未来充满希望



ACTION FOR HAPPINESS

更快乐 · 更友善 · 在一起