

Smotrni maj 2022

NEDELJA



PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA



1 Naredi nekaj prijaznega za nekoga, ki ti veliko pomeni

2 Osredotoči se na to, kaj lahko storiš, in ne na tisto, česar ne moreš

3 Naredi korak k pomembnemu cilju, pa naj bo še tako majhen

4 Pošlji prijatelju fotografijo iz časa, ko sta skupaj uživala

5 Povej nekemu, koliko ti pomeni in zakaj

6 Poišči ljudi, ki delajo dobro, in najdi razloge za veselje

7 Naredi seznam, kaj je zate najpomembnejše in zakaj

8 Zastavi si misijo prijaznosti in danes pomagaj drugim

9 Katere vrednote so zate pomembne? Poišči načine, da jih danes uporabiš

10 Bodi hvaležen za malenkosti, tudi v težkih časih

11 Poišči okoli sebe stvari, ki te navdajo s čudenjem

12 Poslušaj najljubšo glasbo in se spomni, kaj ti pomeni

13 Spoznaj vrednote ali običaje druge kulture

14 Pojdi ven in opazuj lepoto narave

15 Naredi nekaj, da prispevaš k svoji lokalni skupnosti

16 Izkaži svojo hvaležnost ljudem, ki prispevajo k izboljšanju razmer

17 Poišči način, kako osmisлити to, kar danes počneš

18 Pošlji ročno napisano sporočilo nekemu, ki ti veliko pomeni

19 Razmisli o tem, kaj ti daje občutek, da si cenjen in potrebovan

20 Deli fotografije 3 stvari, ki se ti zdijo pomembne ali nepozabne

21 Poglej v nebo. Ne pozabi, da smo vsi del nečesa večjega

22 Poišči način, da pomagaš projektu ali organizaciji, ki ti je pri srcu

23 Spomni se treh stvari, ki si jih naredil, na katere si ponosen

24 Danes sprejemaj odločitve, ki bodo pozitivno vplivale na druge

25 Vprašaj nekoga, kaj mu je najpomembnejše in zakaj

26 Spomni se dogodka v svojem življenju, ki je bil zares pomemben

27 Osredotoči se na to, kako tvoja dejanja vplivajo na druge

28 Naredi nekaj posebnega in si to nocoj ponovno prikljči v spomin

29 Danes naredi nekaj za naravo

30 Deli citat, ki se ti zdi navdihujoč in tako spodbudi druge

31 Poišči tri razloge za upanje glede prihodnosti



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj