

# Meningfulla maj 2022

SÖNDAG



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG



1

Gör något snällt för någon du verkligen bryr dig om

2

Fokusera på vad du kan göra snarare än vad du inte kan göra

3

Ta ett steg mot ett viktigt mål, hur litet det än är

4

Skicka ett foto till en vän från en fin stund ni delat

5

Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

6

Leta efter människor som gör gott och skäl att vara glad

7

Gör en lista över vad som betyder mest för dig och varför

8

Ge dig själv i uppdrag att vara vänlig för att hjälpa andra

9

Vilka värderingar är viktiga för dig? Hitta sätt att använda dem idag

10

Var tacksam för de små sakerna, även i svåra tider

11

Se dig omkring efter saker som ger dig en känsla av vördnad och förundran

12

Lyssna på en favoritlåt och kom ihåg vad den betyder för dig

13

Utforska värderingar eller traditioner i en annan kultur

14

Gå ut och märk skönheten i naturen

15

Gör något för att bidra till ditt lokala samhälle

16

Visa din tacksamhet till människor som hjälper till att göra världen bättre

17

Hitta ett sätt att göra det du gör idag meningsfullt

18

Skicka en handskriven lapp till någon du bryr dig om

19

Fundera över vad som får dig att känna ett syfte och inre värde

20

Dela bilder på tre saker som du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

21

Titta upp mot himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

22

Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller välgörenhet som du bryr dig om

23

Minns tre saker du har gjort som du är stolt över

24

Gör val som har en positiv inverkan på andra idag

25

Fråga någon annan vad som betyder mest för dem och varför

26

Minns en händelse i ditt liv som verkligen var meningsfull

27

Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

28

Gör något speciellt idag och återbesök det i ditt minne ikväll

29

Gör något för att ta hand om naturen idag

30

Dela med dig av ett citat som du tycker är inspirerande för att ge andra en oppmuntran

31

Hitta tre anledningar till att vara hoppfull inför framtiden



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare • Vänligare • Tillsammans