

# 有意義的五月 2022

星期日



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1  
為你真正在乎的人  
做一些善舉

2  
專注於你力所能及  
的事，而非遙不可  
及的事

3  
向著目標邁進一步，  
無論步伐是多麼的小

4  
給朋友發一張代表  
著一起共度美好時  
光的相片

5  
告訴某人你有多麼  
在乎他/她以及其  
理由

6  
尋找做善事的人或  
尋找開心的理由

7  
列出你認為最重要  
事情的清單和原因

8  
給自己訂立一個助  
人為樂的小任務

9  
你崇尚的價值觀是  
什麼，努力在今天  
為此付諸實踐

10  
即使在艱難時期，  
也要對細小事物保  
有感恩之心

11  
環顧四週去找尋能  
令人敬畏和驚嘆的  
事物

12  
聆聽一首你最喜愛  
的音樂，並回想它  
對你的特殊意義

13  
發掘其他文化的傳  
統價值

14  
到戶外欣賞大自然  
的美

15  
為你所在街區做點  
實事

16  
感謝那些讓世界變  
得更美好的人

17  
努力讓你今天所做  
的事情更具意義

18  
手寫一封短信給一  
位你在乎的人

19  
回顧讓你感到自己  
有價值和意義的事  
情

20  
分享三張拍有你認  
為有意義和值得懷  
念事物的相片

21  
仰望天空，記住我  
們其實只是廣闊世  
界裡的一小部份

22  
努力為你支持的項  
目或慈善團體出一  
分力

23  
回憶三件你做過讓  
你自豪的事

24  
作出能為他人帶來  
積極影響的選擇

25  
了解其他人認為什  
麼事情最重要，以  
及其原因

26  
回憶一件你的人生  
中真正有意義的事

27  
關注你的行動是如  
何令他人作出改變  
的

28  
做一件不同尋常的  
事情，並於晚間在  
腦海中重溫一遍

29  
今天做一件對大自  
然有益的事情

30  
分享一則鼓舞人心  
的格言來激勵他人

31  
找尋三個對未來充  
滿希望的理由

