

Meningsfuldt maj 2023

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

1 Gør noget venligt for en person, du virkelig holder af

2 Fokuser på det, du kan gøre, i stedet for hvad du ikke kan gøre

3 Tag et skridt mod et vigtigt mål, uanset hvor lille målet er

4 Send et foto til en ven, fra en tid, som I har nydt sammen

5 Lad nogen vide, hvor meget de betyder for dig, og hvorfor

6 Kig efter grunde til at være glad og taknemmelig

7 Lav en liste over, hvad der betyder mest for dig, og hvorfor

8 Giv dig selv den mission, at hjælpe andre i dag

9 Hvilke værdier er vigtige for dig? Find måder at bruge dem på

10 Vær taknemmelig for de små ting, selv i svære tider

11 Se dig omkring efter ting, der giver dig en følelse af ærefrygt og forundring

12 Lyt til et stykke yndlingsmusik og husk, hvad det betyder for dig

13 Find ud af noget om værdier eller traditioner i en anden kultur

14 Gå udenfor og læg mærke til skønheden i naturen

15 Gør noget for at bidrage til dit lokalsamfund

16 Vis din taknemmelighed over for folk, der hjælper med at gøre tingene bedre

17 Find en måde at gøre det, du gør i dag, meningsfuldt på

18 Send en håndskrevet besked til en person, du holder af

19 Tænk over, hvad der får dig til at føle dig værdsat og meningsfuld

20 Del billeder af 3 ting, som du finder meningsfulde eller mindeværdige

21 Kig op på himlen. Husk, at vi alle er en del af noget større

22 Find en måde at hjælpe et projekt eller en organisation, som du værdsætter

23 Husk på tre ting, du har gjort, som du er stolt af

24 Træf valg, der har en positiv indvirkning for andre i dag

25 Spørg en person, hvad der betyder mest for vedkommende og hvorfor

26 Husk en begivenhed i dit liv, der var virkelig betydningsfuld

27 Fokuser på, hvordan dine handlinger gør en forskel for andre

28 Gør noget særligt, og husk på det igen i aften

29 Gør noget i dag for at passe på naturen

30 Del et citat, som du finder inspirerende, for at give andre et boost

31 Find tre grunde til at være håbefuld med hensyn til fremtiden

