

2025年有意義な5月

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

5

相手があなたにとってどれほど大切なか、その理由を伝えましょう

6

良い事ををしている人を見つけ、その喜びの源を見つけましょう

7

自分にとって最も大切な事とその理由をリストアップしましょう

8

今日、誰かを助けるための親切なミッションを自分に課しましょう

9

あなたにとって重要な価値観は何ですか？今日それを活かす方法を見つけましょう

10

たとえ困難な時でも、小さなことに感謝しましょう

11

周囲に驚きや感動を与えるものを探してみよう

12

お気に入りの音楽を聴き、それがあなたにとってどんな意味を持つか思い出しましょう

13

他の文化の価値観や伝統について調べてみましょう

14

外に出て、自然の美しさに気づきましょう

15

地域社会に貢献する何かをしましょう

16

より良い世界を作るために尽力している人々に感謝の意を示しましょう

17

今日行うことをもっと有意義なものにする方法を見つけましょう

18

大切に思っている人へ手書きのメッセージを送りましょう

19

自分が大切にされ生きがいを感じるのはどんな時か考えてみましょう

20

あなたが有意義だと思ふこと、想いでに残ることを3つ写真に撮ってシェアしましょう

21

空を見上げて、私たちが何か大きなものの一部であることを思い出しましょう

22

あなたが関心を寄せるプロジェクトやチャリティを支援する方法を見つけましょう

23

あなたが誇りに思っている3つのことを思い出しましょう

24

今日は誰かにポジティブなインパクトを与えるような選択をしましょう

25

誰かにその人にとって最も大切なこととその理由を尋ねてみましょう

26

人生で本当に意味があった出来事を思い出しましょう

27

自分の行動が他者にどのような違いをもたらしているかにフォーカスしましょう

28

何か特別なことをして、今夜それをもう一度思い出して振り返りましょう

29

自然界を大切にするための行動をとりましょう

30

他人を励ますための感動的なことわざを共有しましょう

31

未来に希望を持つための3つの理由を見つけましょう

