

有意义的五月 2025

星期一



星期二



星期三



星期四

星期五

星期六

星期日

5

告诉某人他们对你有多重要以及原因

6

留心身边积极行善的人或值得开心的理由

7

列一个清单写下对你重要的事情及其原因

8

给自己设定一个助人为乐的小任务

9

问问自己说追求的价值观是什么？努力为此付诸实践

10

即使在艰难时期也要对微不足道的事保有感恩之心

11

环顾四周寻找那些令你心存敬畏和惊叹的事物

12

聆听一首你最喜爱的音乐，并回忆它对你的特殊意义

13

发掘其他文化的传统价值

14

到户外欣赏大自然之美

15

为你所在的社区做点实事

16

感谢那些让世界变得更美好的人

17

努力让你今天所做的事变得更有意义

18

给一位你在乎的人一封亲手写的便条

19

回顾让你感到有价值和目标感的事情

20

分享三张你认为有意义和值得怀念事物的照片

21

仰望天空，记住我们都是更广阔世界里的一部份

22

想一个办法来为你支持的慈善项目或团体出一分力

23

回忆三件令自己感到自豪的事

24

做出能为他人带来积极影响的选择

25

问问别人：他们认为什么事情最重要及其原因

26

回忆一段你人生中真正有意义的经历

27

关注你的行动如何影响他人带来改变

28

做一件特别的事情并在晚上回味一遍

29

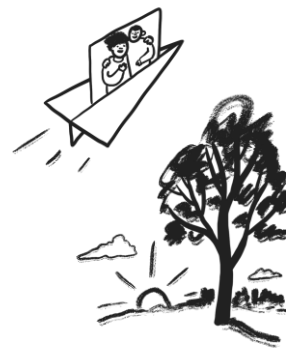
今天做一件对大自然有益的事情

30

分享一则激励人心的名言为别人打气

31

寻找三个对未来充满希望的理由



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together