

# Smiselni maj 2025

PONEDELJEK



TOREK



SREDA



ČETRTEK

1 Naredi nekaj prijaznega za nekoga, ki ti je resnično pomemben

PETEK

2 Osredotoči se na to, kaj zmoreš, in ne na to, česa ne moreš

SOBOTA

3 Naredi korak k pomembnemu cilju, pa naj bo še tako majhen

NEDELJA

4 Pošlji prijatelju fotografijo iz časa, ko sta skupaj uživala

5 Nekomu povej, koliko ti pomeni in zakaj

6 Poišči ljudi, ki delajo dobro, in najdi razloge za veselje

7 Naredi seznam, kaj je zate najpomembnejše in zakaj

8 Zastavi si nalogo prijaznosti in danes pomagaj drugim

9 Katere vrednote so ti pomembne? Poiščite načine, kako jih danes uporabiš

10 Tudi v težkih časih bodi hvaležen za majhne stvari

11 Poišči okoli sebe stvari, ki te navdajo s čudenjem

12 Poslušaj najljubšo glasbo in se spomni, kaj ti pomeni

13 Spoznaj vrednote ali običaje druge kulture

14 Pojdi ven in opazuj lepote v naravi

15 Prispevaj k lokalni skupnosti

16 Izkazi hvaležnost ljudem, ki prispevajo k izboljšanju razmer

17 Poišči način, kako osmisлити to, kar danes počneš

18 Pošlji ročno napisano sporočilo nekemu, ki ti je pomemben

19 Razmisli o tem, kaj ti daje občutek, da si cenjen in potrebovan

20 Deli fotografije treh stvari, ki se ti zdijo pomembne ali nepozabne

21 Poglej v nebo. Spomni se, da smo vsi del nečesa večjega

22 Poišči način, kako pomagati projektu ali dobroteljni organizaciji, ki ti je pri srcu

23 Spomni se treh stvari, ki si jih naredil in na katere si ponosni

24 Danes sprejemaj odločitve, ki imajo pozitiven vpliv na druge

25 Nekoga vprašaj, kaj je zanj najpomembnejše in zakaj

26 Spomni se dogodka v svojem življenju, ki je bil zares pomemben

27 Osredotoči se na to, kako tvoja dejanja vplivajo na druge

28 Naredi nekaj posebnega in si to nocoj ponovno prikljči v spomin

29 Danes naredi nekaj za naravo

30 Deli citat, ki se ti zdi navdihujoč, in tako spodbudi druge

31 Poišči tri razloge za upanje glede prihodnosti



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj