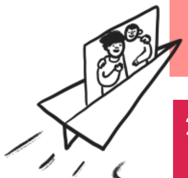
შინაარსიანი მაისი 2026

ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
				1 გამოიჩინე სიკეთე ადამიანისთვის, რომელიც შენზე ნამდვილად ზრუნავს	**2** იფიქრე იმაზე, რისი გაკეთებაც შეგიძლია და არა იმაზე, რისი გაკეთებაც არ შეგიძლია	**3** გადადგი ნაბიჯი მნიშვნელოვანი მიზნისკენ, თუნდაც მცირედი ნაბიჯი წინ
4 გაუგზავნე შენს მეგობარს ფოტო იმ დროიდან, როდესაც ერთად ყოფნა გსიამოვნებდათ	**5** გამოუტყდი ვინმეს, თუ რამდენს ნიშნავს ის თქვენთვის და განმარტე რატომ	**6** მოძებნე ადამიანები, რომლებიც აკეთებენ სიკეთეს, თავს საბაბი მიეცი, რომ იბედნიერო	**7** შეადგინე სია, თუ რა არის შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და ახსენი რატომ	**8** დაუსახე საკუთარ თავს სიკეთის მისია, რათა დაეხმარო სხვებს დღეს	**9** რა ღირებულებებია შენთვის მნიშვნელოვანი? იპოვე მათი გამოყენების გზები დღეს	**10** იყავი მადლიერი წვრილმანებისთვის , თუნდაც რთულ დროს
11 მიმოიხედე ირგვლივ და შენიშნე ისეთი რამ, რაც მოგიტანს აღმაფრენის განცდას	**12** მოუსმინე საყვარელ მუსიკას და დაიმახსოვრე რას ნიშნავს ის შენთვის	**13** გაეცანი სხვა კულტურის ღირებულებებსა თუ ტრადიციებს	**14** გამოდი გარეთ და შენიშნე ბუნებაში არსებული სილამაზე	**15** გააკეთე რამე შენი ადგილობრივი საზოგადოებისთვის, თემისთვის ან სამეზობლოსათვის	**16** გამოხატე მადლიერება იმ ადამიანებისადმი, რომლებიც ხელს უწყობენ სიტუაციის გაუმჯობესებას	**17** იპოვე გზა, რომ შინაარსი შესძინო იმას, რასაც დღეს აკეთებ
18 გაუგზავნე ხელით დაწერილი წერილი ან შეტყობინება ვინმეს, ვინც ზრუნავს შენზე	**19** დაფიქრდი იმაზე, თუ რა გაგრძნობინებს თავს ღირებულად და მიზანდასახულად	**20** გააზიარე სამი ფოტო, რომელიც შენთვის მნიშვნელოვანია ან დასამახსოვრებელი	**21** შეხედე ცას. გახსოვდეს, რომ ჩვენ ყველანი რაღაც უფრო დიდის ნაწილი ვართ	**22** იპოვე გზა, რათა დაეხმარო პროექტს ან საქველმოქმედო ორგანიზაციას, რომელიც გაინტერესებს	**23** გაიხსენე სამი რამ, რაც გააკეთე და რითაც ამაყობ	**24** გააკეთე არჩევანი, რომელიც დადებითად აისახება სხვებზე დღესვე
25 ჰკითხე სხვას, რა არის მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და რატომ	**26** გაიხსენე შენს ცხოვრებაში მომხდარი მოვლენა, რომელიც მნიშვნელოვანი იყო შენთვის	**27** ყურადღება გაამახვილე იმაზე, თუ როგორ ცვლის შენი ქმედებები სხვებს	**28** გააკეთე რაღაც განსაკუთრებული და გაიხსენე ეს ქმედება ამაღამ	**29** დღეს გააკეთე რაღაც ბუნებასა და სამყაროზე ზრუნვისთვის	**30** გააზიარე ციტატა, რომელიც შენთვის შთამაგონებელია, რომ სხვებსაც სტიმული მისცე	**31** გამონახე სამი მიზეზი იმისათვის, რომ მომავლის იმედი შეინარჩუნო



ACTION FOR HAPPINESS

უფრო ბედნიერად · მეტი სიკეთით · ერთად