

2024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



1 本当に大切な人のために親切なことをしましょう

2 できないことよりできることにフォーカスしましょう

3 どんなに小さなことでも、大切な目標に向かって一歩を踏み出しましょう

4 友達と一緒に過ごした楽しい時の写真を送りましょう

5 相手があなたにとってどれほど大切な人か、その理由を伝えましょう

6 良いことをしている人や、それが楽しい気持ちになる理由を探しましょう

7 自分にとって最も大切なこととその理由をリストアップしましょう

8 今日、誰かを助けるという親切のミッションを自分に課しましょう

9 あなたにとって大切な価値観とは？ 今日、それを生かす方法を見つけましょう

10 たとえ困難なときでも、小さなことに感謝しましょう

11 畏敬の念や驚きをもたらしてくれるものを探してみましょう

12 好きな音楽を聴いて、それが自分にとってどんな意味を持つかを思い出しましょう

13 異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 地域のコミュニティに貢献する何かをしましょう

16 社会をより良くするために力を貸してくれる人たちに感謝の気持ちを示しましょう

17 今日のあなたがやっている事をもっと有意義なものにする方法を見つけましょう

18 大切な人に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うこと、思い出に残ることを3つ写真に撮ってシェアしよう。

21 空を見上げて、私たちが何か大きなものの一環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ーを支援する方法を見つけましょう

23 自分がしてきたことで誇りに思うことを3つ思い出しましょう

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たずねてみましょう

26 あなたの人生で本当に意味の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 今日は自然界のために何かをしましょう

30 他の人に勇気を与えるために、あなたが感動したことわざを共有しましょう

31 未来に希望を抱く3つの理由を見つけましょう

