

# 富有意义的五月 2024

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

为你真正关心的人  
做一些善事

2

专注于力所能及  
而非无法控制的事

3

向重要目标迈进一步，  
无论多细小

4

给朋友发一张曾共  
度欢乐时光的合照

5

告诉某人他们对你  
有多重要及其原因

6

看到行善的人们  
发现快乐的理由

7

列一个清单写下对  
你重要事情和原因

8

为自己设定一个助  
人为乐的小任务

9

你所崇尚的价值观  
是什么？努力在今  
天为此付诸实践

10

即使在艰难时期  
也要对微不足道  
的事保有感激之心

11

环顾四周发现令人  
敬畏和赞叹的事物

12

聆听一首自己最喜  
爱的音乐，并回忆  
它的特殊意义

13

发掘其他文化的  
传统价值观

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

努力让今天所做的  
事情变得更有意义

18

给一位你在乎的人  
手写一封信

19

回忆让你感到有价  
值和成就感的事情

20

分享三张有意义和  
值得怀念的相片

21

仰望天空，记住我  
们都是广阔世界里  
的一部分

22

为你支持的公益项  
目或机构出一分力

23

回忆三件令自己感  
到自豪的事

24

做出对他人有  
积极影响的选择

25

了解别人最重视  
的是什么及其原因

26

回忆一件在你人生  
中极具意义的事

27

关注你的行动如何  
为他人带来影响

28

做一件特别的事情  
并于晚间在脑海中  
重温一遍

29

今天做一件对大自  
然有益的事情

30

分享一则激励人心  
的格言来鼓舞别人

31

找到三个对未来充  
满希望的理由



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

ACTION FOR HAPPINESS