

Betekenisvol mei 2021

ZATERDAG

ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

1 Maak een lijst van wat voor jou het belangrijkste is en waarom

2 Doe iets aardigs voor iemand om wie je echt geeft

3 Richt je op wat je kunt doen in plaats van wat je niet kunt doen

4 Zet een stap in de richting van een belangrijk doel, hoe klein ook

5 Stuur een vriend een foto van een tijd waar jullie samen van genoten hebben

6 Zoek naar mensen die goed doen en naar redenen om vrolijk te zijn

7 Laat iemand weten hoeveel hij voor je betekent en waarom

8 Stel jezelf een vriendelijkheidsmissie om vandaag anderen te helpen

9 Merk de schoonheid in de natuur op, ook al zit je binnen

10 Welke waarden zijn belangrijk voor je? Zoek manieren om ze vandaag te gebruiken

11 Wees dankbaar voor de kleine dingen, ook in moeilijke tijden

12 Luister naar een favoriet muziekstuk en herinner je wat het voor je betekent

13 Kijk om je heen naar dingen die je een gevoel van ontzag en verwondering geven

14 Kom meer te weten over de waarden of tradities van een andere cultuur

15 Doe iets om bij te dragen aan je lokale gemeenschap

16 Kijk omhoog naar de hemel. Bedenk dat we allemaal deel uitmaken van iets groters

17 Toon je dankbaarheid aan mensen die helpen om dingen beter te maken

18 Zoek een manier om wat je vandaag doet betekenisvol te maken

19 Stuur een handgeschreven briefje aan iemand om wie je geeft

20 Denk na over wat je een gewaardeerd en zinvol gevoel geeft

21 Deel foto's van 3 dingen die je betekenisvol of gedenkwaardig vindt

22 Zoek een manier om een project of goed doel te helpen waar je om geeft

23 Deel een citaat dat je inspirerend vindt om anderen een hart onder de riem te steken

24 Herinner je drie dingen die je gedaan hebt waar je trots op bent

25 Maak vandaag keuzes die een positieve invloed hebben op anderen

26 Vraag iemand anders wat voor hem of haar het belangrijkste is en waarom

27 Herinner je een gebeurtenis in je leven die echt betekenisvol was

28 Richt je op hoe je daden een verschil maken voor anderen

29 Doe iets bijzonders en denk er vanavond in je herinnering aan terug

30 Doe vandaag iets om voor de natuurlijke wereld te zorgen

31 Vind drie redenen om hoopvol te zijn over de toekomst

