



AKTÍV NAPTÁR: JELENTŐSÉGTELJES MÁJUS 2019



HÉTFŐ

"Képesek vagyunk megváltoztatni a világot."
~ Nelson Mandela



KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

6 Mi a legfontosabb értéked? Használd ma azt!

7 Kezdj kedvesség küldetésbe! Szánd az idődet, mások segítségére!

8 Mondd el valakinek miért fontos számodra a kedvenc zenéd!

9 Szentelj különös figyelmet azoknak akik kedvelnek!

10 Kutasd más kulturák hagyományait és értékeit!

11 Tégy valamit, amivel segíthetsz egy számodra fontos jótékonyági ügyet!

12 Látogass el egy helyre, ami számodra inspiráló és jelentőségteljes!

13 Találd meg a módját, hogyan lehet munkád még értelmesebb!

14 Idézz fel három dolgot, tettet, amire igazán büszke vagy!

15 Keresd ma a lehetőséget arra, hogy a Föld jó polgára lehess!

16 Ossz meg egy inspiráló idézetet valakivel, aki fontos neked!

17 Tekints a csillagokra és gondolj arra, valami hagyobb része vagy!

18 Lépj kapcsolatba a számodra fontos személyekkel! Ha lehet, személyesen.

19 Ma csinálj valami szívderítőt!

20 Gondolkodj el azon, hogy tetteid hogyan hoznak változást a világba!

21 Kérdezd meg egy szerettedet, kollégádat, mi a legfontosabb számára a világon!

22 Támogass olyan ügyeket, amik számodra is fontosak!

23 Figyeld meg, mi tesz téged értékesé, mit értékelnek benned!

24 Figyeld ma oda a téged körülvevő világ csodáira!

25 Találd ki, hogyan lehetnél a helyi közösség hasznos tagja!

26 Tégy valami különlegeset ma és este idézd fel!

27 Mai döntéseiddel kerülj közelebb céljaidhoz!

28 Tégy ma valami jót a bolygóért!

29 Ossz meg az életedből 3 olyan eseményt, amely valóban jelentőségteljes!

30 Mi az, amin változtatnál a világban? Tégy érte valamit!

31 Tégy AFH fogadalmat: hozz minél több boldogságot a világba!



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys