<table>
<thead>
<tr>
<th>Dilluns</th>
<th>Dimarts</th>
<th>Dimecres</th>
<th>Dijous</th>
<th>Divendres</th>
<th>Dissabte</th>
<th>Diumenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>&quot;Nosaltrtes podem canviar el món&quot; (Nelson Mandela)</td>
<td></td>
<td>1 Fes alguna cosa significativa per algú que realment t’importa</td>
<td>2 Comparteix fotografies que avui et semblin significatives o memorables</td>
<td>3 Interessa’t per persones més grans, més joves o diferents de tu</td>
<td>4 Surt a l’exterior, mira el cel i sent-teconnectat amb la natura</td>
<td>5 Tria una de les teves fites vitals i fes un petita passa per aconseguir-la</td>
</tr>
<tr>
<td>6 Quins són els teus valors més importants? Aplica’ls avui mateix</td>
<td>7 Fes que avui sigui un dia per l’amabilitat. Dona part del teu temps per ajudar altres persones</td>
<td>8 Explica a algú perquè la teva música preferida significa molt per tu</td>
<td>9 Avui para atenció especial a les persones que més estimes</td>
<td>10 Aprèn coses sobre els valors i les tradicions d’una altra cultura</td>
<td>11 Fes alguna cosa per col·laborar amb un projecte o una obra de caritat que valoris</td>
<td>12 Visita un lloc que et sembli inspirador i significatiu</td>
</tr>
<tr>
<td>13 Troba una manera de percebre i de realitzar la teva feina perquè tingui més sentit</td>
<td>14 Recorda tres coses que has fet i de les quals et sents molt orgullós/a</td>
<td>15 Avui cerca oportunitats per ser un bon ciutadà del món</td>
<td>16 Comparteix una cita inspiradora amb algú que t’importa</td>
<td>17 Mira els estels i adona’t que som part de quelcom més gran</td>
<td>18 Connecta amb les persones que t’importen (cara a cara, si és possible)</td>
<td>19 Avui fes alguna cosa que faci cantar la teva ànima</td>
</tr>
<tr>
<td>20 Pensa en com les teves accions influeixen positivament en el món</td>
<td>21 Demana a una persona estimada o a un col·lega què és allò que més li importa a la vida</td>
<td>22 Dona suport a una causa que representi quelcom en què creus</td>
<td>23 Reflexiona sobre allò que fa que et sensis valorat/a de veritat</td>
<td>24 Avui fixa’t en totes les meravelles increïbles del món que t’envolta</td>
<td>25 Descobreix com pots implicar-te i participar en un grup de la teva comunitat</td>
<td>26 Avui fes alguna cosa especial i rememora-la al vespre</td>
</tr>
<tr>
<td>27 Vincula les eleccions i decisions que prenguis avui amb el teu propòsit a la vida</td>
<td>28 Avui fes alguna cosa per cuidar el planeta</td>
<td>29 Explica a algú tres fets ocorreguts a la teva vida que siguin per tu molt significatius</td>
<td>30 Quines coses voldríes canviar en el món? Fes quelcom avui</td>
<td>31 Compromet-te amb l’objectiu de l’AfH: crear més felicitat en el món</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**ACTION FOR HAPPINESS**

Obté més informació sobre Les Deu Claus per una Vida més Feliç, així com llibres, guies, cartells i més coses: [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org) /10-keys