



KALENDARZ DZIAŁAŃ: ZNACZĄCY MAJ 2019



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

"Możemy zmienić świat"

~ Nelson Mandela



6 Jakie są Twoje najważniejsze wartości? Korzystaj z nich dzisiaj

7 Misja - życzliwość. Poświęć czas, aby dzisiaj pomóc innym

8 Powiedz komuś dlaczego muzyka, której słuchasz jest dla Ciebie ważna

9 Zwróć dzisiaj szczególną uwagę na ludzi, których kochasz

10 Poznaj wartości i tradycje innej kultury

11 Pomóż w ważnym dla Ciebie projekcie albo organizacji

12 Odwiedź miejsce, które jest dla Ciebie inspirujące i ważne

13 Znajdź sposób, aby to co robisz w pracy nabrało większego znaczenia

14 Przypomnij sobie trzy rzeczy, które zrobiłeś i z których jesteś bardzo dumny

15 Poszukaj możliwości bycia dobrym obywatelem dzisiejszego świata

16 Podziel się inspirującym cytatem z kimś dla Ciebie ważnym

17 Wpatrz się w gwiazdy i zobacz, że jesteśmy częścią czegoś większego

18 Skontaktuj się z osobami, które są dla Ciebie ważne (najlepiej spotkaj się)

19 Dzisiaj zrób coś, co sprawia, że chce Ci się śpiewać

20 Pomyśl jak Twoje działania zmienia świat

21 Zapytaj ukochaną osobę albo kolegę co jest dla nich najważniejsze w życiu

22 Wesprzyj organizację, która działa na rzecz tego, w co wierzysz

23 Zastanów się nad tym co sprawia, że czujesz się wartościowy i doceniany

24 Dzisiaj dostrzegaj wszystkie niesamowite cuda świata

25 Dowiedz się jak zaangażować się w lokalną grupę społeczną

26 Dzisiaj zrób coś wyjątkowego i wróć do tego wieczorem

27 Połącz dzisiejsze wybory i decyzje z Twoim życiowym celem

28 Dzisiaj zrób coś w trosce o planetę

29 Powiedz komuś o 3 wydarzeniach z Twojego życia, które były dla Ciebie naprawdę ważne

30 Co chcesz zmienić na świecie? Zrób coś dzisiaj

31 Złóż obietnicę Action for Happiness: aby na świecie było więcej szczęścia



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Więcej o Dziesięciu Kluczach do szczęśliwszego życia (w tym książki, instrukcje, plakaty) znajdziesz na: www.actionforhappiness.org/10-keys