



行动日历：有意义的五月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

“我们能够改变这世界”
~ 奈森 曼德拉



1 为你真正在乎的人做一些有意义的事。

2 分享你认为有意义或值得纪念的三件事的照片。

3 对比你年长、年幼或与你不同的人感兴趣。

4 到户外去，看天空，感觉与自然界相连。

5 选择一个人生目标，向它迈进一步。

6 你最重要的价值是什么？今天使用它们。

7 做一次慈善，花时间帮助他人。

8 告诉某人为什么你最喜欢的音乐对你特别有意义。

9 今天特别关注你最珍惜的人。

10 了解另一种文化的传统和价值观。

11 为你关心的项目或慈善机构做点事。

12 游览一个让你感悟的、有意义的地方。

13 找到一个方式精进你的工作，让它更有意义。

14 回忆你所做过让你真正骄傲的三件事。

15 今天找机会做一个世界的好公民。

16 与在乎的人分享一句令人感悟的格言。

17 眺望星空，明白我们是更伟大的东西的一部分。

18 联系对你重要的人（可能的话面对面）

19 今天做一些让你的灵魂歌唱的事。

20 想想你的行为是如何影响世界的

21 问你所爱的人或同事，什么是他们生命中最重要？

22 支持一项代表你的信仰的主张。

23 思考让你真正感到有价值和被欣赏的事。

24 注意到所有围绕在你身边的世上的奇迹。

25 找到参与当地社区团体的方式。

26 今天做一点特别的事，晚上再回味它。

27 将今天的选择和决定与你的人生目标相连。

28 做一点关爱地球的事。

29 向某人诉说你生命中特别有意义的三件事。

30 你想在世上改变什么？今天做点贡献。

31 立下快乐行动组织的誓约：在世上制造更多的快乐。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

进一步了解幸福生活的十个关键点，包括书籍、指南、海报等：www.actionforhappiness.org/10-keys