



AKTIONS KALENDER: MENINGSFULDE MAY 2020



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

**"Start hvor du er. Brug det du har.
Gør hvad du kan" ~ Arthur Ashe**



4 Fokuser på hvad du kan gøre i stedet for hvad du ikke kan gøre

5 Send venner et foto fra en tid, som I nød sammen

8 Tag et skridt mod et af dine livsmål, uanset hvor lille det er

7 Lad nogen, du elsker, vide, hvor meget de betyder for dig

1 Tag et minut, tænk på, hvad der virkelig betyder noget for dig, og hvorfor

2 Gør noget meningsfuldt for en du virkelig interesserer dig for

3 Forbind dig med naturen i dag, selvom du sidder fast indendørs

11 Hvad er dine vigtigste værdier? Brug dem i dag

12 Vær taknemmelig for de små ting, selv i vanskelige tider

13 Gør noget for at passe på vores natur og vores verden

14 Vis taknemmelighed til mennesker, der hjælper med at forbedre tingene

15 Opdag værdier og traditioner i en anden kultur

16 Se dig omkring og se fem ting, du synes er meningsfulde

17 Udfør en positiv handling for at hjælpe i dit lokalsamfund

18 Håndskriv en besked til en, du elsker, og send dem et foto af det

19 Find en made at udforme det, du gør for at give det mere mening

20 Hvad der får dig til at føle dig virkelig værdsat og påskønnet

21 Del fotos af 3 ting, som du finder meningsfulde eller mindeværdige

22 Spørg en du holder af, hvad der betyder mest for dem, og hvorfor

23 Del et inspirerende citat med andre for at give dem et løft

24 Gør noget specielt i dag og gentag det i din hukommelse i aften

25 Giv din tid og hjælp til et projekt / organisation, du interesserer dig for

26 Husk tre ting, du har gjort, som du virkelig er stolt af

27 Forbind dine beslutninger og valg til dit livsmål

28 Fortæl nogen om en begivenhed i dit liv, der virkelig var meningsfuld

29 Tænk over, hvordan dine handlinger gør en forskel for andre

30 Find tre gode grunde til at være håbeful om fremtiden

31 Kig op på himlen. Husk, at vi alle er en del af noget større

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 handlinger til at passe på os selv og andre, i denne globale krisetid.

Forbliv rolig · forbliv klog · vær venlig