



# 富有意義的行動月曆：2020年5月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

「從你在的地方開始，用你有的東西，  
做你能做的事。」

亞瑟·艾許（網球選手）



**4** 專注於您能做什麼，而不是不能做什麼

**5** 向朋友發送您跟他們一起度過美好時光的照片

**6** 朝著自己的人生目標邁出一步，無論那一步是多麼渺小

**7** 讓你愛的人知道他們對你有多重要

**1** 花一點時間想起對您真正重要的事，以及其原因

**2** 對您真正關心的人做一些有意義的事情

**3** 即使您被困在室內，今天與大自然重新聯繫

**11** 您最重要的價值是甚麼？今天好好運用它

**12** 即使在困難時期也要為小事而感恩

**13** 今天要做一些關愛大自然的事情

**14** 向正在令事情變得更好的人表示感謝

**8** 為自己設定「善心使命」- 花時間幫助別人

**9** 去尋找一些今天正面的消息和開心的理由

**10** 告訴一個人您喜歡的音樂對您有甚麼意義

**18** 給您所愛的人寫便條，拍成照片並發送給他們

**19** 尋找一種方法來提升自己正在做的事情，賦予它更多的意義

**20** 反思讓您感到真正受到重視和欣賞的因素

**21** 分享三件對您有意義或難忘的物件

**15** 了解另一種文化的價值觀和傳統

**16** 環顧四周，察覺五件有意義的事物

**17** 採取正面的行動為您的社區提供幫助

**25** 花時間幫助您關心的項目或慈善機構

**26** 回顧三件您為自己感到驕傲的事

**27** 將您的決定和選擇，與您的人生目標聯繫起來

**28** 告訴某人您生活中一件有意義的事情

**22** 訪問一個親人或同事，對他們最重要的事情以及其原因

**23** 與他人分享勵志的語句，以鼓勵他們

**24** 今天做些特別的事，晚上回味一下

**30** 找三個對未來充滿希望的理由

**31** 仰望天空。記住我們都是更大的系統中的一小部分

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

在我們共同面對這場全球危機時，可以採取的31項行動來照顧自己和他人。

保持冷靜 · 保持精明 · 對人友善