



# КАЛЕНДАР ДІЙ: ЗМІСТОВНИЙ ТРАВЕНЬ 2020



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

**"Розпочни там, де ти зараз.  
Використувуй те, що маєш. Роби те,  
що можеш" ~ Артур Еш**



**4** Сфокусуйся на тому, що ти можеш зробити, а не на тому, чого не можеш

**5** Надішли друзям фото з часів, коли вам було добре разом

**6** Зроби крок у досягненні однієї з життєвих цілей. Хоч і маленький

**7** Дай знати тим, кого любиш, як багато вони значать для тебе

**1** Зупинись на хвилинку і згадай, що насправді має значення і чому

**2** Зроби щось значуще для людини, про яку ти дійсно дбаєш

**3** Віднови зв'язок з природою, навіть якщо ти в чотирьох стінах

**11** Які твої найважливіші цінності? Застосуй їх сьогодні

**12** Будь вдячним за дрібниці, навіть в складні часи

**13** Сьогодні знайти спосіб попіклуватись про природу

**14** Вирази вдячність людям, що допомагають змінювати світ на краще

**15** Дізнайся про цінності та традиції іншої культури

**16** Озирнись та знайди п'ять речей, що є значущими для тебе

**17** Зроби щось для допомоги місцевої громади

**18** Напиши від руки записку та надішли її фото близькій людині

**19** Знайди спосіб надати більшого значення тому, що ти робиш

**20** Подумай, що викликає в тебе почуття цінності та вдячності

**21** Поділись фото трьох речей, які ти вважаєш значущими

**22** Запитай близького чи колегу, що для них найважливіше і чому

**23** В якості підтримки поділись з іншими цитатою, що надихає

**24** Сьогодні зроби щось особливе і згадай про це перед сном

**25** Знайди час для проекту чи благодійності, які для тебе важливі

**26** Згадай три речі, якими ти дійсно пишася

**27** Приймаючи рішення сьогодні, керуйся своєю ціллю в житті

**28** Розкажи про подію в своєму житті, яка дійсно мала значення

**29** Подумай про те, як твої вчинки пливають на інших

**30** Відшукай три причини, щоб дивитись в майбутнє з надією

**31** Подивись на небо. Згадай, що ми всі – це частина чогось більшого

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

31 спосіб подбати про себе та інших, поки ми разом переживаємо цю глобальну кризу

Зберігай спокій – Залишайся мудрим  
Будь добрим