



AGADO-KALENDARO: SIGNIFOPLENA MAJO 2020



LUNDO

MARDO

MERKREDO

ĴAUDO

VENDREDO

SABATO

DIMANĈO

"Komencu kie vi estas. Uzu kion vi havas.
Faru kion vi povas." ~ Arthur Ashe



4 Fokusiĝu pri kion vi povas fari, ne pri kion vi ne povas fari

5 Sendu al amikoj foton de tempon vi ĉiuj ĝuis kune

6 Faru paŝon al unu el viaj viv-celoj, kiom ajn malgranda

7 Sciigu iu, kiun vi amas kiom ili signifas al vi

1 Prenu minuton por memori kion vere gravas al vi kaj kial

2 Faru io gravan por iun vi vere zorgas

3 Rekonektu kun naturo hodiaŭ, eĉ se vi devas resti ene

11 Kiuj estas viaj plej gravaj valoroj? Uzu ilin hodiaŭ

12 Estu dankema pro la etaj aferoj, eĉ en malfacilaj tempoj

13 Hodiaŭ faru ion por prizorgi la naturan mondon

14 Montru vian dankemecon al homoj kiuj helpas plibonigi la aferojn

15 Eksciu pri la valoroj kaj tradicioj de alia kulturo

16 Rigardu ĉirkaŭ vi kaj rimarku 5 aĵojn kiujn vi trovas signifoplenaj

17 Faru pozitivan agon por helpi en via loka komunumo

18 Manskribu noton al iun vi amas, kaj sendu al ili foton de ĝi

19 Trovu manieron artigi tion, kion vi faras, por doni al ĝi pli da signifo

20 Reflektu pri tio, kio sentas vin vere apreziata kaj estimata

21 Kunhavigu fotoj de 3 aĵoj, kiujn vi trovas signifaj aŭ memorindaj

22 Demandu amanton aŭ kunlaboranton kio plej gravas al ili kaj kial

23 Kunhavigu inspiran citaĵon al aliuloj por plipotencigi ilin

24 Faru ion specialan hodiaŭ kaj reviziti ĝin en via memoro ĉi-vespere

25 Donu vian tempon por helpi projekton aŭ bonfaradon, kiun vi zorgas

26 Memoru tri agojn vi faris pri kiuj vi vere fieras

27 Hodiaŭ, ligu viajn decidojn kaj elektojn al via viv-celo

28 Rakontu al iu pri evento en via vivo kiu vere estis signifa

29 Pripensu kiel viaj agoj faras diferencon por aliaj

30 Trovu tri bonajn kialojn por esti esepa pri la estonteco

31 Rigardu supren al la ĉielo. Memoru, ke ni ĉiuj estas parto de io pli granda

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 agoj por prizorgi nin mem kaj la alian kiam ni kune alfrontas ĉi tiun mondan krison

Trankviliĝu · Restu Saĝa · Estu Afabla