



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Ο ΜΑΙΟΣ ΤΟΥ «ΝΟΗΜΑΤΟΣ» 2020



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

"Ξεκίνησε όπου είσαι. Χρησιμοποίησε ό,τι έχεις. Κάνε ό,τι μπορείς" ~ Arthur Ashe



4 Συγκεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε να κάνετε παρά σε ό,τι δεν μπορείτε

5 Στείλτε σε φίλους μία φωτογραφία που ήσασταν μαζί

6 Κάνετε ένα βήμα προς ένα στόχο, όσο μικρό και εάν είναι

7 Πείτε σε κάποιον που αγαπάτε τι σημαίνει για εσάς

8 Αναλάβετε μία πράξη καλοσύνης. Αφιερώστε χρόνο στους άλλους

9 Ψάξτε για ευχάριστα νέα και λόγους που σας χαροποιούν

10 Πείτε σε κάποιον γιατί η αγαπημένη σας μουσική έχει σημασία

11 Ποιες είναι οι πιο σημαντικές αξίες για εσάς; Εφαρμόστε αυτές!

12 Να είστε ευγνώμονες για τα μικρά πράγματα, σε δύσκολους καιρούς

13 Σήμερα κάνετε κάτι για να φροντίσετε το περιβάλλον

14 Δείξτε Ευγνωμοσύνη στους ανθρώπους που προσπαθούν για τους άλλους

15 Ανακαλύψτε τις αξίες και τις παραδόσεις ενός άλλου πολιτισμού

16 Κοιτάξτε γύρω σας και παρατηρήστε πέντε πράγματα που έχουν νόημα

17 Αναλάβετε μια θετική δράση για να βοηθήσετε την τοπική κοινωνία

18 Γράψτε ένα σημείωμα σε κάποιον που αγαπάτε και στείλτε το

19 Βρείτε ένα τρόπο να δώσετε περισσότερο νόημα σε ό,τι κάνετε

20 Σκεφθείτε πότε νιώθετε ότι οι άλλοι σας εκτιμούν

21 Μοιραστείτε φωτογραφίες από 3 πράγματα που θεωρείτε αξιόλογα

22 Ρωτήστε ένα αγαπημένο πρόσωπο ή συνεργάτη τι έχει σημασία και γιατί

23 Μοιραστείτε ένα ρητό με τους άλλους ώστε να κινητοποιηθούν

24 Κάνετε κάτι ιδιαίτερο σήμερα και σκεφθείτε το βράδυ

25 Δώστε το χρόνο σας να βοηθήσετε σε ένα πρόγραμμα ή ένα σύλλογο

26 Θυμηθείτε 3 πράγματα που κάνατε και είστε περήφανοι

27 Συνδέστε τις αποφάσεις και τις επιλογές σας με τους στόχους σας

28 Πείτε σε κάποιον για ένα γεγονός της ζωής σας που είχε σημασία

29 Σκεφτείτε πως οι ενέργειές σας επηρεάζουν τους άλλους

30 Βρείτε 3 καλούς λόγους για να ελπίζετε για το μέλλον

31 Κοιτάξτε τον ουρανό και θυμηθείτε ότι είμαστε μέρος ενός συνόλου

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind