



# AKTÍV NAPTÁR: TARTALMAS MÁJUS 2020



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

"Kezdd, ahol vagy! Használd, amid van!

Tedd, amit tudsz!" ~ Arthur Ashe



4 Fókuszálj arra, amire képes vagy, ahelyett, amire nem!

5 Küldj képet egy barátodnak egy közös, örömteli pillanatról!

8 Tégy egy lépést egy célod felé! Bármilyen kicsit is, csak lépj!

7 Mondd el valakinek, akit szeretsz, milyen sokat jelent!

1 Szánj rá egy percre! Gondold végig, mi számít igazán és miért!

2 Tégy valami fontosat valakiért, aki igazán fontos neked!

3 Kapcsolódj a természethez, akkor is, ha be vagy zárva!

11 Mi a legnagyobb érték benned! Használd ma!

12 Légy hálás az apró örömekért, még nehéz időkben is!

13 Today do something to care for the natural world

14 Mutasd ki a tiszteleted a felé, aki segít jobban tenni a dolgokat!

8 Kezdj jószágküldetésbe! Tégy valami jót másokért!

9 Keresz jó híreket, találd okot a vidámságra!

10 Avass be valakit, miért jelet sokat neked a kedvenc zenéd!

15 Kutasd fel egy másik kultúra hagyományainak értékeit!

16 Nézz körül és keress öt dolgot, amit értékesnek, jelentősnek tartasz!

17 Tégy valami jót, hogy segíts a közösségnek!

18 Írj kézzel egy üzenetet valakinek, akit szeretsz és küldd el képként!

19 Végezd úgy a dolgod, hogy minél értelmesebb legyen!

20 Gondolkodj el, mi tesz téged értékesnek, megbecsültté!

21 Ossz meg képet 3 olyan dologról, amit értékesnek, emlékezetesnek tartasz!

22 Szerettedet, kollégádat kérdezd arról, mit tart fontosnak és miért!

23 Ossz meg egy inspiráló idézetet másokkal, hogy adj nekik egy lökést!

24 Tégy valami különlegeset, és idézd fel magadban este!

25 Szánj időt arra, hogy egy fontos, jótékony ügyet támogass!

26 Idézz fel három dolgot, amire igazán büszke vagy!

27 Ma kösd választásaidat, döntéseidet az élelcéldhoz!

28 Mesélj valakinek az életed egy jelentőségteljes élményéről!

29 Gondold végig, hogy hatnak tetteid másokra!

30 Keresz három dolgot, ami reményt ad a jövőhöz!

31 Nézz fel az égre és emlékezz: mind része vagyunk valami nagyobbak.

ACTION FOR HAPPINESS



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

31 akció, ami segít megóvni magunkat és egymást, miközben szembenézünk a globális krízissel. Nyugodj meg! Maradj bölcs! Légy kedves!