



AKCIJSKI KALENDAR: SUVISLI SVIBANJ 2020



PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

„Započni gdje jesi. Koristi što imaš.
Učini što možeš” ~ Arthur Ashe



4 Usredotočite se na ono što možete činiti umjesto na ono što ne možete

5 Pošaljite fotografiju prijateljima iz zajedničkih sretnih vremena

6 Napravite korak prema jednom od vaših životnih ciljeva, koliko god malen bio

7 Dajte do znanja nekome koga volite koliko vam znači

8 Krenite na misiju ljubaznosti. Posvetite svoje vrijeme za pomoć drugima

9 Potražite pozitivne vijesti i razloge da budete radosni danas

10 Recite nekome zašto vam vaša omiljena glazba mnogo znači

11 Koje su vaše najvažnije vrijednosti? Koristite ih danas

12 Budite zahvalni za male stvari, čak i u teškim vremenima

13 Danas učinite nešto za brigu o svijetu prirode

14 Izrazite zahvalnost ljudima koji vam pomažu učiniti život boljim

15 Doznajte nešto o tradicijama i vrijednostima iz druge kulture

16 Pogledajte oko sebe i zamijetite 5 stvari koje smatrate značajnima

17 Učinite dobro djelo kako biste pomogli lokalnoj zajednici

18 Ručno napišite poruku nekome koga volite i pošaljite im fotografiju poruke

19 Preoblikujte način na koji nešto radite kako biste mu dali dublji smisao

20 Razmislite o onome što vas čini da se osjećate zaista cijenjenima

21 Podijelite 3 fotografije koje su vam značajne i vrijedne uspomene

22 Upitajte člana obitelji ili kolegu što im najviše znači i zašto

23 Podijelite inspirativni citat sa drugima kako biste im dali poleta

24 Učinite nešto posebno danas te prizovite događaj u mislima prije spavanja

25 Uložite vrijeme u projekt ili za pomoć dobrotvornoj ustanovi do koje vam je stalo

26 Prisjetite se 3 stvari koje ste učinili, a na koje ste ponosni

27 Danas povežite svoje odluke i odabire sa životnom svrhom

28 Ispričajte nekome događaj iz svog života koji vam mnogo znači

29 Razmislite na koji način vaša djela mnogo znače drugima

30 Pronađite 3 dobra razloga koji vam ulijevaju nadu u budućnost

31 Pogledajte u nebo. Zapamtite, svi smo mi dio nečeg većeg

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