



# CALENDÁRIO DE AÇÃO: MAIO COM SIGNIFICADO 2020



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

**"Comece onde estiver. Use o que você tem.  
Faça o que puder" ~ Arthur Ashe**



**4** Foque mais no que você pode fazer do que no que você não pode

**5** Envie aos amigos foto de momentos que vocês curtiram juntos

**6** Dê um pequeno passo, em direção a um de seus objetivos de vida

**7** Conte a alguém que você ama o quanto ele é importante

**1** Tome um tempo para lembrar o que importa para você e por quê

**2** Faça algo significativo para alguém que você realmente gosta

**3** Reconecte-se com a natureza, mesmo preso dentro de casa

**11** Quais são os seus valores mais importantes? Use-os hoje

**12** Seja grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

**13** Faça algo hoje para cuidar da natureza

**14** Mostre gratidão a quem está tornando as coisas melhores

**15** Procure conhecer os valores e tradições de outra cultura

**16** Observe cinco coisas significativas ao seu redor

**17** Tome uma ação positiva para ajudar na sua comunidade local

**18** Envie a foto de um bilhete manuscrito a quem você ama

**19** Incremente algo que você está fazendo para dar mais significado

**20** Reflita sobre o que faz você se sentir valorizado e apreciado

**21** Compartilhe três fotos que você considera inesquecíveis

**22** Pergunte a um amigo o que mais importa para ele e o por quê

**23** Compartilhe citação inspiradora com outros para animá-los

**24** Faça algo especial ao longo do dia e lembre disso à noite

**25** Ajude a uma instituição de caridade que você gosta

**26** Lembre-se de três coisas que você fez e das quais se orgulha

**27** Conecte suas decisões e escolhas ao seu propósito de vida

**28** Conte a alguém sobre um evento em sua vida que foi significativo

**29** Pense em como suas ações fazem a diferença para os outros

**30** Encontre três boas razões para ter esperança no futuro

**31** Olhe para o céu e lembre-se de que fazemos parte de algo maior

ACTION FOR HAPPINESS



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

31 ações para cuidar de nós e do outro enquanto enfrentamos juntos esta crise global

Fique Calmo · Seja Sábio · Seja Gentil