



KALENDARYO NG MGA AKSYON: MAKABULUHANG MAYO 2020



LUNES

MARTES

MIYERKULES

HUWEBES

BIYERNES

SABADO

LINGGO

"Magsimula Kung Nasaan Ka. Gamitin Kung Ano Ang Mayroon Ka. Gawin Mo Ang Iyong Makakaya." ~ Arthur Ashe



4 Tumutok sa mga bagay ma kaya mong gawin, huwag doon sa mga hindi

5 Magpadala sa iyong mga kaibigan ng litratong masaya kayong magkakasama

6 Gumawa ng hakbang. Kahit gaano kaliit, patungo sa iyong mga pangarap

7 Ipaalam sa iyong minamahal kung gaano sila kahalaga para sa iyo

8 Magtakda ng mision tungo sa kabutihan. Magbigay ng oras. Tumulong sa iba

9 Maghanap ng positibong balita at mga dahilan na ikakasaya mo ngayon

10 Sabihin sa isang tao kung bakit mahalaga ang paborito mong musika

11 Ano ang mga pinakamahalaga mong paniniwala? Gamitin ito ngayon

12 Maging mapagpasalamat kahit sa maliit na bagay kahit sa panahon ng kahirapan

13 Gumawa ng isang bagay na mapapangalagaan ang kapaligiran

14 Ipakita ang iyong pasasalamat sa mga taong tumutulong

15 Pag-aralan ang paniniwala ng isang kultura liban sa iyo

16 Tumingin sa paligid at humanap ng 5 bagay na mahalaga

17 Gumawa ng positibong aksyon upang makatulong sa komunidad

18 Magsulat-kamay ng mensahe at ipadala ito sa pamamagitan ng litrato

19 Paghusayan ang ginagawa para mas maging makabukuhan ito

20 Pagnilayan kung saan ka tunay na pinahalagahan at pinasasalamatan

21 Magbahagi ng litrato ng 3 bagay na para sa iyo ay makabuluhan o hindi malilimutan

22 Tanungin ang mahal sa buhay o kaibigan kung ano ang mahalaga sa kanila at bakit

23 Magbahagi ng inspirasyonal na kasabihan upang makapagpasig sa iba

24 Gumawa ng isang bagay na espesyal ngayong araw at alalahanin ito muli sa gabi

25 Maglaan ng oras para tumulong sa proyekto o kawang gawa na mahalaga sa iyo

26 Alalahanin ang 3 bagay na iyong nagawa na maipagmamalaki mo

27 Idugtong ang iyong mga desisyon at mga pinipili sa iyong layunin sa buhay

28 Magkuwento ng isang talagang makabuluhang pangyayari sa buhay mo

29 Alamin kung paano nakagawa ng ikabubuti sa iba ang iyong mga aksyon

30 Maghanap ng 3 magagandang dahilan para magkaroon ng pag-asa sa hiniharap

31 Tumingala sa kalangitan. Alalahanin na tayong lahat ay bahagi ng isang bagay na mas malaki pa kaysa sa atin

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 na aksyon para tulungan ang ating sarili at ang isa't isa habang sabay sabay nating hinaharap ang pandaigdigang crisis.

Kumalma · Manatiling Marunong · Maging Mabait