



MAI: LUNĂ SEMNIFICATIV 2020



LUNI

MARȚI

MIERCURI

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

"Începe de unde ești. Utilizează ceea ce ai.
Fă tot ce poți." ~ Arthur Ashe



4 Concentrează-te pe ceea ce poți face mai degrabă decât a ceea ce nu poți face

5 Trimiteți prietenilor o fotografie de timp împreună

6 Fă un pas către unul dintre obiectivele tale de viață, oricât de mic

7 Lasă pe cineva pe care îl iubești să știe cât de mult înseamnă pentru tine

1 Ia-ți un moment să-ți amintești ce contează pentru tine și de ce

2 Faceți ceva semnificativ pentru cineva de care chiar îți pasă

3 Reconectați-vă astăzi cu natura, chiar dacă vă aflați înăuntru

11 Folosește-ți cele mai importante valori astăzi

12 Fiți recunoscători pentru lucrurile mărunte

13 Fă ceva pentru a avea grijă de lumea naturală

14 Arată-ți recunoștința față de persoanele care ajută

15 Aflați despre valorile și tradițiile unei alte culturi

16 Privește în jurul tău și observă cinci lucruri pe care le găsești semnificative

17 Ajutați-vă comunitatea locală

18 Scrie cu mâna o notă cuiva pe care o iubești și trimite-i o fotografie cu ea

19 Găsiți o modalitate de a crea ceea ce faceți pentru a-i da mai mult sens

20 Reflectă asupra a ceea ce te face să te simți apreciat și apreciat

21 Partajați fotografii cu 3 lucruri pe care le considerați semnificative sau memorabile

22 Întrebați o persoană iubită sau un coleg ce contează cel mai mult pentru ei și de ce

23 Partajați un citat inspirativ cu alții

24 Fă ceva special astăzi și revizuieste-l în memoria ta în seara asta

25 Acordați-vă timp pentru a ajuta o caritate de care vă pasă

26 Amintiți-vă de trei lucruri pe care le-ați făcut de care sunteți cu adevărat mândri

27 Legați-vă deciziile și alegerile cu scopul dvs. din viață

28 Povestește cuiva despre un eveniment din viața ta care a fost cu adevărat semnificativ

29 Gândiți-vă cum acțiunile dvs. fac diferența pentru ceilalți

30 Găsiți trei motive bune pentru a fi speranți în ceea ce privește viitorul

31 Uită-te la cer. Amintiți-vă că toți facem parte din ceva mai mare

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 de acțiuni pentru a avea grijă de noi înșine și de celălalt, în timp ce ne confruntăm împreună cu această criză globală

Stai Calm · Stai Înțelept · Fii Bun