



VEIKSMO KALENDORIUS: PRASMINGAS GEGUŽIS 2020



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

„Pradėk ten, kur esi. Naudok tai, ką turi.
Daryk, ką gali” ~ Arthur Ashe



4 Sutelk dėmesį į tai, ką gali padaryti, o ne į tai, ko negali

5 Nusiųsk draugams nuotrauką iš to laiko, praleistą kartu

6 Ženk bent mažiausią žingsnį link savo gyvenimo tikslo

7 Pranešk mylimam asmeniui, kiek jis/ ji tau reiškia

1 Skirk minutę prisiminti, kas tau svarbu ir kodėl

2 Padaryk kažką prasminga asmeniui, kuris tau daug reiškia

3 Šiandien atrask ryšį su gamta, net jei esi įstrigęs namuose

11 Kokios svarbiausios tavo vertybės? Šiandien pasinaudok jomis

12 Išlik dėkingas už smulkmenas, net ir sunkiais laikais

13 Šiandien pasirūpink gamtos pasauliu

14 Parodyk savo dėkingumą asmenims, kurie tau padeda

8 Išsikelk gerumo misiją. Skirk laiko padėti kitiems

9 Šiandien ieškok teigiamų naujienų ir priešasčių džiaugtis

10 Papasakok kitam, kodėl ši mėgstama muzika tau tiek daug reiškia

16 Pažvelk aplink save ir pastebėk penkis reikšmingus dalykus

17 Teigiamai prisidėk prie savo bendruomenės veiklos

18 Ranka užrašyk, nufotografuok ir nusiųsk tai brangiam asmeniui

19 Rask būdą, kaip geriau įprasmintum savo veiklą

20 Apmąstyk, kas tau padeda jaustis vertingam ir vertinamam

21 Pasidalyk 3 reikšmingų ar įsimintinų dalykų nuotraukomis

15 Sužinok apie kitos kultūros vertybes ir tradicijas

23 Pasidalink įkvėpiančia citata su kitais, kad juos padrąsintum

24 Šiandien atlik kažką ypatinga ir dar šiųnakt tai prisimink

25 Skirk laiko padėti tau svarbiam projektui ar labdarai

26 Prisimink tris padarytus dalykus, kuriais tikrai didžiuojiesi

27 Šiandien susiek savo sprendimus ir pasirinkimus su gyvenimo tikslu

28 Papasakok kitam apie savo prasmingą gyvenimo įvykį

29 Pagalvok, kaip tavo veiksmai pakeis kitus

30 Surask tris svarbias priežastis, kodėl verta tikėti ateitimi

31 Pažvelk į dangų. Atmink, kad mes visi esame kažko didesnio dalis.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 veiksmai, skirti pasirūpintis savimi ir vienas kitu, kai kartu susiduriame su šia pasauline krize

Būk ramus • Būk išmingas • Būk malonus