



ACTION CALENDAR: MEANINGFUL MAY 2020



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

"Start Where You Are. Use What You Have.
Do What You Can" ~ Arthur Ashe



4 ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਦਿਨ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

5 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰੋ

6 ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ

7 ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

1 ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

2 ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ

3 ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਦਿਨ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

11 ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

12 ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ

13 ਅੱਜ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ

14 ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

15 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

16 ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹੋ

17 ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਨਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

18 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਫੋਟੋ ਭੇਜੋ

19 ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ

20 ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ

21 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ

22 ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

23 ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹਵਾਲਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

24 ਅੱਜ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖੋ

25 ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਦਾਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

26 ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਣ ਹੈ

27 ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜੋ

28 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਰਥਕ ਸੀ

29 ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

30 ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭੋ

31 ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਵੇਖੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਕੁਝ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ

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