

Meningsfulla maj 2021

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

1 Gör en lista över vad som är viktigast för dig och varför

2 Gör något snällt för någon du verkligen bryr dig om

3 Fokusera på vad du kan göra snarare än vad du inte kan göra

4 Ta ett steg mot ett viktigt mål, hur litet det än är

5 Skicka ett foto till en vän från en fin stund ni delat

6 Leta efter människor som gör gott och skäl att vara glad

7 Låt någon veta hur mycket de betyder för dig och varför

8 Ge dig själv ett vänskapsuppdrag idag för att hjälpa andra

9 Lägg märke till skönheten i naturen, även om du är fast inomhus

10 Vilka värderingar är viktiga för dig? Använd dem idag

11 Var tacksam för de små sakerna, även i svåra tider

12 Lyssna på en favoritlåt och kom ihåg vad den betyder för dig

13 Leta efter saker som ger dig en känsla av värmdnad och förundran

14 Utforska värderingar och traditioner hos en annan kultur

15 Gör något för att bidra till samhället lokalt

16 Se upp mot himlen. Kom ihåg att vi alla är en del av något större

17 Visa din tacksamhet till människor som hjälper till att göra saker bättre

18 Hitta ett sätt att göra det du gör idag meningsfullt

19 Skicka en handskrivna lapp till någon du bryr dig om

20 Vad får dig att känna dig uppskattad och är meningsfullt för dig?

21 Dela foton av 3 saker som du tycker är meningsfulla eller minnesvärda

22 Hitta ett sätt att hjälpa ett projekt eller välgörenhet du bryr dig om

23 Dela ett inspirerande citat med andra för att ge dem en boost

24 Minns tre saker du har gjort som du är stolt över

25 Gör val som har en positiv inverkan på andra idag

26 Fråga någon vad som betyder mest för dem och varför

27 Minns en händelse i ditt liv som verkligen var meningsfull

28 Fokusera på hur dina handlingar gör skillnad för andra

29 Gör något speciellt under dagen och gör en återblick på det ikväll

30 Gör något för att ta hand om naturen idag

31 Hitta tre skäl att vara hoppfull om framtiden

