

# Μάιος με σημασία 2021

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Δημιουργήστε μια λίστα με ό,τι σας ενδιαφέρει περισσότερο και για ποιο λόγο

2 Κάντε κάτι καλό για κάποιον που σας ενδιαφέρει πραγματικά

3 Εστιάστε σε αυτό που μπορείτε να κάνετε παρά σε αυτό που δεν μπορείτε

4 Κάντε ένα βήμα προς έναν σημαντικό στόχο, όσο μικρό και να είναι

5 Στείλτε στον φίλο σας μια φωτογραφία από μια στιγμή που απολαύσατε μαζί

6 Αναζητήστε ανθρώπους που κάνουν καλό και λόγους για να είστε χαρούμενοι

7 Πείτε σε κάποιον τι σημαίνει για εσάς και γιατί

8 Σχεδιάστε μια αποστολή καλοσύνης για να βοηθήσετε τους άλλους σήμερα

9 Παρατηρήστε την ομορφιά στη φύση, ακόμα κι αν είστε κολλημένοι σπίτι

10 Ποιες αξίες είναι σημαντικές για εσάς; Βρείτε τρόπους να τις χρησιμοποιήσετε σήμερα

11 Να είστε ευγνώμονες για τα μικρά πράγματα, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές

12 Ακούστε ένα αγαπημένο κομμάτι μουσικής και θυμηθείτε τι σημαίνει για εσάς

13 Κοιτάξτε γύρω σας για πράγματα που σας φέρνουν μια αίσθηση δέους και θαυμασμού

14 Μάθετε για τις αξίες ή τις παραδόσεις ενός άλλου πολιτισμού

15 Κάντε κάτι για να συνεισφέρετε στην τοπική σας κοινότητα

16 Κοιτάξτε τον ουρανό. Θυμηθείτε ότι είμαστε όλοι μέρος από κάτι μεγαλύτερο

17 Δείξτε την ευγνωμοσύνη σας σε άτομα που βοηθούν να βελτιώσουν τα πράγματα

18 Βρείτε έναν τρόπο να κάνετε αυτό που κάνετε σήμερα σημαντικό

19 Στείλτε μια χειρόγραφη σημείωση σε κάποιον που σας ενδιαφέρει

20 Σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε πολύτιμοι και με σκοπό

21 Μοιραστείτε φωτογραφίες από 3 πράγματα που έχουν νόημα ή σας έμειναν αξέχαστα

22 Βρείτε έναν τρόπο να βοηθήσετε ένα έργο ή φιλανθρωπία που σας ενδιαφέρει

23 Μοιραστείτε ένα απόσπασμα που σας εμπνέει για να δώσετε κίνητρο σε άλλους

24 Θυμηθείτε τρία πράγματα που έχετε κάνει για τα οποία είστε περήφανοι

25 Κάντε επιλογές που έχουν θετικό αντίκτυπο για τους άλλους σήμερα

26 Ρωτήστε κάποιον τι έχει μεγαλύτερη αξία για αυτόν και γιατί

27 Θυμηθείτε ένα γεγονός στη ζωή σας που ήταν πραγματικά σημαντικό

28 Εστιάστε πώς οι ενέργειές σας κάνουν τη διαφορά για τους άλλους

29 Κάντε κάτι ξεχωριστό και ξανασκεφτείτε το απόψε

30 Σήμερα κάνετε κάτι για να φροντίσετε τη φύση

31 Βρείτε τρεις λόγους για να είστε αισιόδοξοι για το μέλλον

