

Meaningful May 2021

SABATO

DOMENICA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

1 Crea una lista di ciò che per te è importante; motivala

2 Compi un atto di gentilezza verso qualcuno cui tieni

3 Focalizzati su ciò che puoi fare anziché su ciò che non puoi

4 Compi un passo, seppur piccolo, verso un obiettivo importante

5 Invia ad un amico una foto ricordo di un momento felice assieme

6 Cerca notizie positive per essere gioioso

7 Fai sapere a qualcuno quanto conti per te

8 Compi azioni di gentilezza per aiutare gli altri

9 Nota la bellezza nella natura anche se sei chiuso in casa

10 Quali sono i valori per te importanti? Trova il modo per usarli

11 Sii grato per le piccole cose, anche nelle difficoltà

12 Ascolta la tua musica preferita e ricorda cosa significhi per te

13 Guardati attorno per cercare cose che donino un senso di stupore

14 Scopri valori e tradizioni di un'altra cultura

15 Fai qualcosa per contribuire alla tua comunità

16 Guarda il cielo e ricorda che siamo tutti parte di qualcosa di grande

17 Sii grato a coloro che agiscono per rendere il mondo un posto migliore

18 Trova il modo di rendere significativo ciò che fai

19 Condividi una nota (scritta a mano) con qualcuno a te caro

20 Rifletti su ciò che ti fa sentire apprezzato

21 Condividi foto di tre cose che trovi significative

22 Trova il modo di aiutare nella realizzazione di un progetto a cui tieni

23 Condividi frasi ispiranti per essere di supporto agli altri

24 Ricorda tre cose che hai fatto e di cui ti senti orgoglioso

25 Compi scelte che abbiano un impatto positivo sugli altri

26 Chiedi a qualcuno cosa conta per lui e perché

27 Ricorda un evento significativo della tua vita

28 Focalizzati su come le tue azioni possano fare la differenza

29 Compi un'azione speciale e riflettici prima di addormentarti

30 Fai qualcosa per prenderti cura della natura

31 Trova tre ragioni per provare speranza verso il futuro



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti