

# Jelentős május 2021

SZOMBAT

VASÁRNASZOMBAT

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

1 Készíts listát arról, ami fontos! Írd le azt is, hogy miért!

2 Tegyél valami kedveset valakiért, aki fontos számodra!

3 Fókuszálj arra, amit meg tudsz tenni, ahelyett, amit nem!

4 Tegyél egy lépést egy fontos cél felé, bármilyen kicsi is az!

5 Küldj képet egy közös, vidám pillanatról egy barátodnak!

6 Keresd azokat, akik jót tesznek és okot adnak a vidámságra!

7 Mondd el valakinek, mennyire fontos neked!

8 Találj ki egy kedvesség küldetést magadnak!

9 Vedd észre a természet szépségeit, még ha bent is kell lenned!

10 Mely értékek fontosak számodra? Találd meg a módját, hogy használhasd őket!

11 Légy hálás a kis dolgokért, még a nehéz időkben is!

12 Hallgasd meg a kedvenc számod! Emlékezz, mit jelent neked!

13 Keresd dolgokat magad körül, melyek csodálattal töltenek el!

14 Keresd az értéket már népek hagyományában, kultúrájában!

15 Keresd valamit, amivel támogathatod a helyi közösséget!

16 Nézz az égre! Gondolj arra, hogy mindannyian valami nagyobbak a részei vagyunk!

17 Mutass tiszteletet azok iránt, akik jobbítani igyekeznek a dolgokat!

18 Keresd meg a módját, hogy megtöltsd tartalommal a napi teendőidet!

19 Küldj kézzel írt üzenetet valakinek, aki számít neked!

20 Vedd észre, mitől érzed magad értékesnek és céltudatosnak!

21 Ossz meg három képet valamiről, ami jelentős és emlékeztető!

22 Találd meg a módját, hogy segíthess egy projektet, ügyet, ami fontos!

23 Ossz meg egy idézetet, ami inspirálhat másokat is!

24 Idézz fel három dolgot, amire büszke lehetsz!

25 Hozz olyan döntéseket, melyek másokra is pozitív hatással lehetnek!

26 Kérdezz meg másokat, mi fontos számukra és miért!

27 Emlékezz vissza egy életeseményre, ami igazán sokat jelentett neked!

28 Figyeld meg, hogyan hatnak tetteid másokra!

29 Csinálj valami különlegeset és idézd fel lefekvés előtt!

30 Tégy valamit ma a természetért!

31 Keresd három dolgot, ami reménnyel tölt el a jövőt illetően!

