

# 2021年 有意義な5月

土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1 あなたにとって最も大切な事とその理由のリストを作りましょう

2 大切な人の為に何か親切な事をしましょう

3 できない事よりできる事にフォーカスしましょう

4 どんなに小さくても大事な目標に向かって一歩踏み出しましょう

5 友達と一緒に過ごした楽しい時の写真を送り返しましょう

6 良い事をやっている人とそれが楽しい気持ちになる理由を見つけましょう

7 彼らがあなたにとってどれほど意味があるのかその理由を伝えましょう

8 今日は他の人を助ける為の優しいミッションを自分に設定しましょう

9 屋内で奮闘している時でも、自然の美しさに注目しましょう

10 どんな価値があなたにとって重要ですか？今日はそれを使う方法を見つけましょう

11 困難な時でも小さな事に感謝しましょう

12 好きな音楽を聞きそれが何を意味するか思いだしましょう

13 不思議な感覚をもたらすものを探しましょう

14 他の文化の価値や伝統を見つけましょう

15 地域のコミュニティに貢献する事を何かしましょう

16 空を見上げて私たちが何か大きなものの一部であることに気づきましょう

17 社会が良くなるようにサポートしている人達にあなたの感謝を示しましょう

18 あなたがやっている事をもっと有意義なものにする方法を見つけましょう

19 あなたの大切な人に手書きのメッセージを送りましょう

20 自分が何に価値と目的を感じているか考えてみましょう

21 有意義で思い出深い写真を3枚共有しましょう

22 関心のあるプロジェクトや慈善団体を支援する方法を見つけましょう

23 他の人に勇気と感動を与えるようなことわざを共有しましょう

24 あなたが誇りに思っている3つのことを思い出しましょう

25 今日は他の人にポジティブなインパクトを与えるような選択をしましょう

26 誰かにその人にとって最も大切な事とその理由をたずねましょう

27 本当に有意義だったあなたの人生の出来事を思い出しましょう

28 あなたの行動が他の人にどのように違いをもたらすかにフォーカスしましょう

29 何か特別なことをして、今夜あなたのもう一度振り返りましょう

30 今日は自然界のために何かしましょう

31 将来に希望を抱く3つの理由を見つけましょう

