

# Mei Bermakna 2021

SABTU

MINGGU

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT

1 Buatlah daftar tentang apa yang paling penting bagi Anda dan mengapa

2 Lakukan sesuatu yang baik untuk seseorang yang benar-benar Anda sayangi

3 Fokus pada apa yang Anda dapat lakukan daripada apa yang tidak dapat Anda lakukan

4 Ambil Langkah menuju tujuan penting, betapapun kecilnya

5 Kirim teman Anda foto dari saat Anda menikmati peristiwa bersama

6 Carilah orang-orang yang berbuat baik dan alasan untuk bersuka cita

7 Beri tahu seseorang betapa artinya mereka bagi Anda beserta alasannya

8 Tetapkan diri Anda melakukan misi kebaikan untuk membantu orang lain hari ini

9 Perhatikan keindahan alam, bahkan jika Anda terjebak di dalam ruangan

10 Nilai apa yang penting bagi Anda? Temukan cara untuk menggunakannya hari ini

11 Bersyukur atas hal-hal kecil, bahkan di masa-masa sulit

12 Dengarkan musik favorit dan ingat artinya bagi Anda

13 Perhatikan hal-hal yang membuat Anda kagum dan takjub

14 Cari tahu tentang nilai-nilai atau tradisi budaya lain

15 Lakukan sesuatu untuk berkontribusi pada komunitas lokal Anda

16 Pandanglah ke langit. Ingatlah kita semua adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar

17 Tunjukkan rasa terima kasih Anda kepada orang-orang yang membantu memperbaiki keadaan

18 Temukan cara untuk membuat apa yang Anda lakukan hari ini bermakna

19 Kirim catatan tulisan tangan kepada seseorang yang Anda sayangi

20 Renungkan apa yang membuat Anda merasa dihargai dan memiliki tujuan

21 Bagikan foto dari 3 hal yang menurut Anda bermakna atau berkesan

22 Temukan cara untuk membantu proyek atau amal yang Anda pedulikan

23 Bagikan kutipan yang menurut Anda menginspirasi untuk memberi motivasi kepada orang lain

24 Ingat kembali tiga hal membanggakan yang telah Anda lakukan

25 Membuat pilihan yang berdampak positif bagi orang lain hari ini

26 Tanyakan kepada orang lain hal apa yang paling penting bagi mereka dan mengapa

27 Ingatlah peristiwa dalam hidup Anda yang sangat berarti

28 Fokus pada bagaimana tindakan Anda membuat perbedaan bagi orang lain

29 Lakukan sesuatu yang istimewa dan lihat kembali dalam ingatan Anda malam ini

30 Hari ini lakukan sesuatu untuk merawat alam

31 Temukan tiga alasan untuk tetap berharap tentang masa depan

