

Maio com Significado 2021

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA FEIRA

SEXTA-FEIRA

1 Faz uma lista do que é mais importante para ti e porquê

2 Faz algo simpático para alguém de quem gostas realmente

3 Concentra-te no que podes fazer e não no que não podes fazer

4 Dá um passo em direcção a um objectivo importante, por muito pequeno que seja

5 Envia uma foto ao teu amigo/a de um momento bom em que estiveram juntos

6 Procura pessoas que façam o bem e razões para estares alegre

7 Deixa alguém saber o quanto significa para ti e porquê

8 Define uma missão de bondade para ajudar os outros

9 Repara na beleza da natureza, mesmo que estejas preso/a dentro de casa

10 Que valores são importantes para ti? Encontra formas de os colocares em prática

11 Fica grato/a pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

12 Ouve uma peça de música favorita e lembra-te do que significa para ti

13 Procura coisas que te tragam uma sensação de espanto e admiração

14 Descobre os valores ou tradições de outra cultura

15 Contribui para a tua comunidade local

16 Olha para o céu. Lembra-te que fazemos parte de algo maior.

17 Mostra a tua gratidão às pessoas que estão a ajudar a melhorar as coisas

18 Encontra uma forma de dar sentido ao que fazes

19 Envia uma nota escrita à mão a alguém de quem gostas

20 Reflecte sobre o que te faz sentir valorizado/a e significativo

21 Partilha fotos de 3 coisas que achas significativas ou memoráveis

22 Encontra uma forma de ajudar um projecto ou instituição que admires

23 Partilha uma citação que achas inspiradora para dar um impulso aos outros

24 Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais te orgulhas

25 Faz escolhas que têm um impacto positivo para os outros

26 Pergunta a outra pessoa o que é mais importante para ele/a e porquê

27 Lembra-te de um evento na tua vida que tenha sido realmente significativo

28 Reflete sobre o impacto das tuas acções nos outros

29 Faz algo especial e revisita-o na tua memória esta noite

30 Faz algo para cuidar da natureza

31 Encontra três razões para teres esperança no futuro

