



# CALENDARIO DE ACCIÓN: MAYO SIGNIFICATIVO 2018



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

## SÁBADO

## DOMINGO



**1** Adopta el compromiso de AfH: crear más felicidad en el mundo

**2** Haz algo significativo para alguien que te importa de verdad

**3** Comparte fotos de 3 cosas que encuentras significativas o memorables

**4** Interésate por personas mayores, más jóvenes o diferentes de tí

**5** Sal al aire libre. Mira al cielo y siéntete conectado con el mundo natural

**6** Elige una de tus metas vitales y da un paso hacia ella

**7** ¿Cuáles son tus valores más importantes? Aplícalos hoy mismo

**8** Ve en misión de amabilidad. Dedicar tiempo a otros

**9** Cuenta a alguien por qué tu música favorita significa tanto para tí

**10** Hoy, presta especial atención a las personas que más quieres.

**11** Aprende algo nuevo sobre los valores y tradiciones de otra cultura

**12** Haz algo para ayudar a un proyecto social que te importa.

**13** Visita un lugar que te parezca inspirador y significativo

**14** Encuentra una manera de dar más sentido a tu trabajo

**15** Recuerda tres cosas que has hecho y de las que estás muy orgullosa

**16** Hoy, encuentra oportunidades para ser un buen ciudadano del mundo

**17** Comparte una cita inspiradora con alguien importante para tí

**18** Mira las estrellas y siente que somos parte de algo más grande

**19** Conecta con personas que te importan (cara a cara si puedes)

**20** Hoy, haz algo que haga cantar a tu alma

**21** Piensa en cómo tus acciones ayudan a cambiar cosas en el mundo

**22** Pregunta a un ser querido o a un colega qué es lo que más le importa en la vida

**23** Apoya una causa que representa algo en lo que crees

**24** Piensa en lo que te hace sentir valorada y apreciada

**25** Hoy, fíjate en las maravillas increíbles del mundo que te

**26** Averigüa cómo participar en un grupo de tu comunidad

**27** Hoy, haz algo especial y rememóralo esta noche

**28** Hoy, relaciona tus elecciones o decisiones con tus metas vitales

**29** Hoy, haz algo para cuidar el planeta

**30** Cuenta a alguien 3 momentos de tu vida que fueron muy significativos

**31** ¿Qué quieres cambiar en el mundo? Haz algo hoy

**"Actúa como si lo que haces ayudara a cambiar las cosas. Así es"- William James**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Obtén más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y más aquí: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)