



# AKTIONSKALENDER: BEDEUTSAMER MAI 2018



## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

## SONNTAG



**1** Leiste das AfH Versprechen: mehr Glück in der Welt zu stiften

**2** Tue etwas Sinnvolles für jemanden, der dir wichtig ist

**3** Teile Fotos von 3 Dingen, die dir heute etwas bedeutet haben

**4** Zeige Interesse an Leuten, die älter, jünger oder anders sind als du

**5** Geh raus. Schau in den Himmel & spüre die Verbindung zur Natur

**6** Unternimm einen Schritt auf eines deiner Lebensziele zu

**7** Welche Werte sind dir am wichtigsten? Lebe sie heute

**8** Setz dich heute für mehr Freundlichkeit ein: Hilf anderen

**9** Erkläre jemandem, was dir deine Lieblingsmusik bedeutet

**10** Sei heute besonders aufmerksam zu deinen Liebsten

**11** Lerne etwas über die Werte & Traditionen einer anderen Kultur

**12** Unterstütze ein Projekt oder einen guten Zweck, der dir wichtig ist

**13** Suche einen Ort auf, den du inspirierend findest

**14** Finde eine Möglichkeit, deine Arbeit bedeutsamer zu gestalten

**15** Auf welche 3 Dinge, die du getan hast, bist du stolz?

**16** Suche heute nach Möglichkeiten, ein guter Weltbürger zu sein

**17** Schicke ein inspirierendes Zitat an einen lieben Menschen

**18** Schau hoch zu den Sternen. Wir sind Teil von etwas Größerem

**19** Triff Menschen, die dir wichtig sind (persönlich statt online)

**20** Mache heute etwas, das deine Seele zum Singen bringt

**21** Was für einen Einfluss haben deine Handlungen auf die Welt?

**22** Frage jemanden, was ihm in seinem Leben am Wichtigsten ist

**23** Unterstütze einen Zweck, an den du wirklich glaubst

**24** Wann fühlst du dich wirklich wertgeschätzt und anerkannt?

**25** Bemerke heute all die Wunder in der Welt um uns herum

**26** Suche eine Gruppe in deiner Nähe, bei der du mitmachen willst

**27** Mache heute etwas Besonderes und denke abends nochmal daran

**28** Orientiere deine Entscheidungen heute am Sinn deines Lebens

**29** Tu heute etwas für Unseren Planeten

**30** Erzähle jemandem von 3 bedeutsamen Ereignissen in deinem Leben

**31** Was möchtest du an der Welt ändern? Tu heute etwas dafür

**"Handle, als würde es einen Unterschied machen. Macht es nämlich"** - William James



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Mehr zu den "Ten Keys to Happier Living", sowie Bücher, Leitfäden, Poster und mehr unter: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)