



# 行动月历：有意义的五月天 2018



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1. 依照AfH的宣言：我保证我在这个世界上要创造更多的快乐

2. 替你真正关心的人做些有意义的事

3. 今天跟别人分享在照片上的三件你认为有意义或者值得纪念的事

4. 对下面三种人表现出你的兴趣：比你老的，比你年轻的或者和你不一样的人

5. 走出户外，看看蓝天，感觉你和大自然有所连结

6. 选择你人生目标中的其中一项，往前跨一步

7. 什么是你认为最重要的价值？今天就用看看

8. 今天去做一件慈善的任务，用你的时间帮助他人

9. 告诉某人为什么你最喜欢的音乐对你有很大的意义

10. 今天对你最珍爱的人多花一些心思

11. 找一个文化看看他们的价值观和传统和你的有什么不一样

12. 去帮忙一个你关心的计划或者慈善工作

13. 去一个对你有启发而且有意义的地方

14. 找一个方法让你的工作更有意义

15. 回想你做过的三件你认为最骄傲的事

16. 今天找个机会做一个良好的世界公民

17. 跟你在意的人分享一句激励人心的名言

18. 仰望天空你就会知道我们只是这个大宇宙的一小部分

19. 跟你在意的人交流一下（可以面对面最好）

20. 今天做一件让你的心灵会唱歌的事

21. 想一想你的行动会对这个世界造成什么不同的影响

22. 问一个你爱的人或者你的同事看看他们对生命最在意什么

23. 去支持一件符合你价值观的事情

24. 仔细想想什么让你感到真正被重视和赞赏

25. 今天注意一下你周遭发生的世界奇观

26. 去研究一下如何参与你们当地的社团活动

27. 今天去做一件特殊的事情，晚上再在你的记忆里重做一遍

28. 把你今天做的选择和决定连结到你人生的目的

29. 今天做一些关心地球的事

30. 告诉某人在你人生当中三件真正有意义的事

31. 你想改变世界什么？今天就去

“假装你做的事是一件不得了的大事。它就会是” - 威廉詹姆斯



为快乐而行动



www.actionforhappiness.org

你可以在下列网站找到更多关于“生活更快乐的十把钥匙”的资讯，包括书籍、指导、海报及其他等等：[www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)