



# ACTION CALENDAR: MEANINGFUL MAY 2018



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



**1** Abbraccia la causa di AfH: creare più felicità nel mondo

**2** Fai qualcosa di significativo per qualcuno che ti sta a cuore

**3** Condividi foto di tre cose che trovi significative o memorabili

**4** Interessati alle persone più anziane, giovani o diverse da te

**5** Esci. Guarda il cielo e sentiti connesso col mondo intero

**6** Scegli uno dei tuoi obiettivi e fai un passo verso di esso

**7** Quali sono i tuoi talenti? Usali oggi

**8** Vai in missione di gentilezza. Dona il tuo tempo per aiutare il prossimo

**9** Spiega a qualcuno perchè adori la tua musica preferita

**10** Presta particolare attenzione alle persone care

**11** Scopri valori e tradizioni di un'altra cultura

**12** Aiuta un progetto di beneficenza cui tieni

**13** Visita un luogo che ritieni ispirante e significativo

**14** Scopri come rendere più significativo il tuo lavoro

**15** Ripensa a tre cose fatte oggi e di cui ti senti molto orgoglioso

**16** Cerca le occasioni per essere un buon cittadino del mondo

**17** Condividi una citazione con una persona per te importante

**18** Guarda le stelle e comprendi di essere parte di qualcosa di grande

**19** Connettiti con le persone che per te sono importanti

**20** Fai qualcosa che faccia cantare la tua anima

**21** Rifletti su come le tue azioni fanno la differenza nel mondo

**22** Chiedi ad una persona cara cosa sia più importante nella sua vita

**23** Sostieni una causa che supporti qualcosa in cui credi

**24** Rifletti su ciò che ti fa sentire realmente apprezzato

**25** Realizza la bellezza del mondo attorno a te

**26** Scopri come aderire ad un gruppo nella tua comunità

**27** Fai qualcosa di speciale e rivedilo nei tuoi ricordi, stanotte

**28** Lega scelte e decisioni al tuo scopo nella vita

**29** Fai qualcosa per prenderti cura del pianeta

**30** Racconta a qualcuno 3 episodi significativi della tua vita

**31** Cosa vuoi cambiare nel mondo?

**"Agisci come se ciò che fai facesse la differenza. La fa" - William James**



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)