



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: ОСМЫСЛЕННЫЙ МАЙ 2018



ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Присоединяйтесь к нашей миссии: создавать больше счастья в мире!

2 Сделайте что-то полезное для человека, который для вас важен.

3 Поделитесь тремя фото чего-то важного и запоминающегося.

4 Проявите интерес к людям, отличающимся от вас возрастом или чем-то еще.

5 Выйдите на улицу. Взгляните на небо и ощутите свою связь с природой.

6 Выберите одну из своих жизненных целей и сделайте шаг к ней.

7 Каковы ваши самые значимые ценности? Действуйте согласно им.

8 Сделайте доброе дело. Поделитесь с людьми своим временем, помогая им.

9 Расскажите кому-то, почему ваша любимая музыка так много для вас значит.

10 Уделите особое внимание людям, которыми вы больше всего дорожите.

11 Разузнайте о ценностях и традициях другой культуры.

12 Помогите значимому для вас проекту или благотворительной организации.

13 Посетите место, которое считаете вдохновляющим и значимым.

14 Найдите способ организовать свою работу так, чтобы придать ей больше смысла.

15 Вспомните три совершенных вами поступка, которыми по-настоящему гордитесь.

16 Сегодня ищите возможности быть достойным гражданином мира.

17 Поделитесь вдохновляющей цитатой со значимым для вас человеком.

18 Полюбуйтесь звездами и осознайте, что мы часть чего-то большего.

19 Пообщайтесь с людьми, которые важны для вас (по возможности, при личной встрече).

20 Сегодня сделайте что-то такое, от чего душа поет.

21 Подумайте о том, как ваши действия изменяют мир.

22 Спросите любимого человека или коллегу о том, что для него важнее всего в жизни.

23 Поддержите инициативу, которая отстаивает то, во что вы верите.

24 Задумайтесь что помогает ощущать, что вас по-настоящему ценят.

25 Найдите удивительные чудеса, которые окружают вас в мире.

26 Узнайте, как стать частью какой-нибудь группы в местном сообществе.

27 Сделайте что-то особенное, а вечером посмакуйте воспоминания об этом.

28 Пусть сегодняшние решения и действия соответствуют вашей цели в жизни.

29 Сегодня на деле проявите заботу о планете.

30 Расскажите кому-то о трех событиях своей жизни, имеющих глубокий смысл.

31 Что вы хотите изменить в мире? Сделайте что-то сегодня.

"Действуй так, как будто твои поступки что-то меняют. Ведь так и есть". - Уильям Джеймс



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org