



TETTREKÉSZ NAPTÁR: TARTALMAS MÁJUS 2018



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNP



1 Tégy az AfH eskü szerint! Adj több boldogságot a világhoz!

2 Tégy valami jelentőset valakiért, aki igazán számít neked!

3 Ossz meg három fotót valamiről, ami jelentős vagy emlékezetes volt számodra!

4 Figyelj oda azokra, akik öregek, fiatalabbak, vagy másabbak mint te!

5 Mozdulj ki! Nézz az égre és érezd ahogy egy vagy a természettel!

6 Válaszd ki egy életcélod és tegyél meg egy lépést felé!

7 Mik a legfőbb értékeid? Használd őket ma!

8 Kezdj bele egy kedvesség küldetésbe és szánj időt mások segítségére!

9 Valakinek beszélj arról, miért fontos neked a kedvenc zenéd!

10 Különösen figyelj oda arra, akit legjobban szeretsz!

11 Tanulmányozd egy másik kultúra hagyományait és értékeit!

12 Segíts egy projektet, vagy jótekingy kezdeményezést amit támogatsz!

13 Keresz fel egy olyan helyet, ami inspiráló vagy fontos számodra!

14 Alakítsd úgy a munkád, hogy az többet jelentsen számodra!

15 Idézz fel három dolgot, amit tettél és büszke vagy rá!

16 Keresd, hogyan lehetnél a Földnek egy jó lakója!

17 Ossz meg egy inspiráló idézetet valakivel, aki számít neked!

18 Nézz fel a csillagokra vedd észre, hogy valami nagyobbak a részei vagyunk!

19 Vedd fel a kapcsolatot valakivel, aki számít neked! (ha lehet személyesen)

20 Tegyél valami felemelőt, ami örömmel tölti el a lelked!

21 Gondold végig, hogyan hozhatnál tetteiddel változást a világba!

22 Kérdezd meg egy számodra kedves személytől, kollégától, hogy számára mi a legfontosabb az életben!

23 Támogass egy célt, amiben hiszel!

24 Fejezd ki, ha valamit igazán értékelsz, méltányolsz!

25 Figyelj oda minden csodára, ami körülvesz téged!

26 Gondold végig, hogyan lehetnél a helyi közösség tagja!

27 Tégy ma valami különlegeset és este idézz fel!

28 Hangold össze a mai döntéseidet a az életcéloddal!

29 Tégy ma valamit fontosat a Földért!

30 Idézz fel valakinek az életedből három, számodra fontos pillanatot!

31 Mi változtatnál meg a világon? Tedd meg ma!

"Tégy úgy, mintha számítana amit teszel. Mert számít." - William James



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys