



КАЛЕНДАР НА ДЕЙСТВИЕТО: СМИСЛЕНИЯТ МАЙ 2018



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 Приемете мотото ни-да създадем повече щастие в света

2 Направете нещо смислено за някой, за когото ви е грижа

3 Споделете снимки на 3 неща, които са смислени или запомнящи се

4 Обърнете внимание на хора, които са по-възрастни или по-млади от вас

5 Излезте вън. Погледнете небето и почувствайте връзката с природата

6 Изберете една от целите в живота си и направете стъпка към постигането и

7 Кои са най-важните ви ценности? Използвайте ги днес

8 Направете нещо добро, като отделите от времето си, за да помогнете на

9 Споделете с някого защо вашата любима музика е важна

10 Обърнете специално внимание днес на хората, които обичате много

11 Разберете повече за ценностите и традициите на друга култура

12 Помогнете на проект или организация, за които ви е грижа

13 Посетете място, което ви вдъхновява и дава смисъл

14 Намерете начин да подобрите работата си и добавите още смисъл

15 Помислете за 3 неща, с които истински се гордеете

16 Потърсете възможност да бъдете добър жител на света

17 Споделете вдъхновяващ цитат с някой важен за вас

18 Вгледайте се в звездите и вижте, че сме част от нещо по-голямо

19 Свържете се с хора, които са важни за вас (ако може отидете на място)

20 Днес направете нещо, което ще накара душата ви да запее

21 Помислете как вашите действия променят света

22 Попитайте близък или колега какво има най-голям смисъл в живота за тях

23 Подкрепете кауза, защитаваща нещо, в което вярвате

24 Помислете за нещо, което е важно и има смисъл за вас

25 Отбележете всички чудеса в света около вас днес

26 Присъединете се към група с кауза в местното общество

27 Направете нещо специално днес и си го припомнете вечерта

28 Свържете изборите и решенията си днес с целта на живота ви

29 Днес направете нещо с грижа към планетата

30 Споделете с някого 3 най-важни събития от живота ви

31 Какво искате да се промени в света? Направете нещо днес

"Действай така, сякаш това, което правиш води до промяна. Има смисъл" - William James



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Научете повече за "Десетте ключа към Щастливия живот", включително книги, гайдове, постери и още тук: www.actionforhappiness.org/10-keys