



ACTIE KALENDER: ZINVOL IN MEI 2018



MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

1 Ga naar AfH en doe de pledge om meer geluk in de wereld te creëren

2 Doe vandaag iets betekenisvols voor iemand waar jij om geeft

3 Deel driefoto's die jij vandaag zinnig of gedenkwaardig

4 Toon vandaag je interesse in mensen die ouder, jonger of anders zijn dan jij

5 Ga naar buiten, kijk naar de lucht en voel je verbonden met de natuur

6 Kies één van je levensdoelen en zet een stap ernaartoe

7 Wat zijn je belangrijkste waarden en zet ze vandaag in

8 Ga op een vriendelijkheidsmissie en besteed tijd aan anderen door ze te helpen

9 Vertel iemand waarom je favoriete muziek veel voor je betekent

10 Besteed vandaag extra aandacht aan de mensen die je het meest koestert

11 Leer meer over de waarden en tradities van een andere cultuur

12 Help mee aan een project of liefdadigheid waar je om geeft

13 Bezoek een locatie die je inspirerend en zinnig vindt

14 Vind een manier om je werkactiviteit te veranderen om er meer betekenis aan te geven

15 Herinner drie dingen die je hebt gedaan waar je echt trots op bent

16 Zoek naar kansen om vandaag een goede wereldburger te zijn

17 Deel een inspirerende quote met iemand die belangrijk voor je is

18 Staar naar de sterren en zie dat we deel zijn van iets groters

19 Maak contact met mensen die belangrijk voor je zijn

20 Doe vandaag iets dat je ziel laat zingen

21 Denk na over hoe jouw acties een verschil kunnen maken

22 Vraag een geliefde of collega wat voor hen het belangrijkste is in het leven

23 Steun een zaak die staat voor iets waar je in gelooft

24 Reflecteer op datgene wat je gewaardeerd doet voelen

25 Let vandaag op alle verbazingwekkende wonderen in de wereld om je heen

26 Neem deel aan een groep in je lokale gemeenschap

27 Doe vandaag iets speciaals en herleef het later op de dag opnieuw vanuit je geheugen

28 Koppel de keuzes en beslissingen van vandaag aan jouw doel in het leven

29 Doe vandaag iets om voor de planeet te zorgen

30 Vertel iemand over drie gebeurtenissen in je leven die echt betekenisvol was

31 Wat wil je veranderen in de wereld? Begin vandaag met een eerste actie

"Handelen alsof wat je doet een verschil maakt. Het doet" - William James



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lees hier meer over de Tien Sleutels voor Happier Living, waaronder boeken, gidsen, posters en meer: www.actionforhappiness.org/10-toetsen.