



KALENDARZ DZIAŁAŃ PEŁNYCH ZNACZENIA: MAJ 2020



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

"Zacznij tam, gdzie jesteś. Użyj tego, co masz. Zrób, co możesz" ~ Arthur Ashe



4 Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego nie możesz

5 Wyślij znajomym zdjęcie, na którym wszyscy dobrze się bawicie

6 Zrób krok w kierunku jednego ze swoich życiowych celów, nawet tych najmniejszych

7 Niech ktoś, kogo kochasz, dowie się, ile dla Ciebie znaczy

8 Wyznacz sobie misję bycia życzliwym. Poświęć swój czas, aby pomóc innym

9 Wychwytuj pozytywne wiadomości i powody do radości

10 Opowiedz komuś, dlaczego Twoja ulubiona muzyka wiele dla Ciebie znaczy

11 Jakie są Twoje najważniejsze wartości? Skorzystaj z nich już dziś

12 Bądź wdzięczny, nawet w trudnych momentach, za drobne rzeczy

13 Dziś zrób coś, aby zatroszczyć się o świat przyrody

14 Okaż wdzięczność ludziom, którzy pomagają Ci w trudnych chwilach

15 Dowiedz się czegoś o wartościach i tradycjach innej kultury

16 Rozejrzyj się i dopatrz się pięciu rzeczy, które uważasz za istotne

17 Zadziałaj pozytywnie, aby pomóc lokalnej społeczności

18 Napisz coś odręcznie do kogoś kochanego i wyślij mu zdjęcie tego liściku

19 Znajdź sposób na wykonanie tego, co masz do zrobienia, aby nadać temu większą wartość

20 Zastanów się, co sprawia, że czujesz się naprawdę dowartościowany i doceniony

21 Udostępnij trzy zdjęcia przedstawiające coś niezapomnianego lub ważnego dla Ciebie

22 Dowiedz się co i dlaczego jest ważne dla bliskiej lub znajomej Ci osoby

23 Podziel się inspirującym cytatem z innymi, aby ich podnieść na duchu

24 Zrób dziś coś wyjątkowego i porozmyślaj o tym wieczorem

25 Podaruj swój czas, aby pomóc projektowi lub organizacji charytatywnej, na której Ci zależy

26 Przypomnij sobie trzy rzeczy, które zrobiłeś i z których jesteś naprawdę dumny

27 Powiąż swoje decyzje i wybory z Twoim życiowym celem

28 Opowiedz komuś o znaczącym wydarzeniu w Twoim życiu

29 Zastanów się nad tym, jak Twoje działania wpływają na innych

30 Znajdź trzy dobre powody, by być pełnym nadziei na przyszłość

31 Spójrz w niebo. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy częścią czegoś większego

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org