

# Maig Significatiu 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Fes alguna cosa amable per algú que de veres t'importi

2 Centra't en allò que pots fer en lloc d'en allò que no pots fer

3 Fes una passa cap a algun dels teus objectius vitals, per petita que sigui

4 Envia a un amic una foto d'una ocasió en què ho vàreu passar molt bé junts

5 Fes saber a algú el que significa per tu i perquè

6 Avui cerca persones bondadoses i raons per estar alegre

7 Fes una llista de les coses realment importants per a tu i explica per què ho són

8 Avui, proposa't la missió de ser amable i d'ajudar els altres

9 Quins són els teus valors més importants? Avui, troba maneres de posar-los en pràctica

10 Sent agraïment per les coses petites, fins i tot en els moments difícils

11 Cerca coses que et generin curiositat i et meravellin

12 Escolta una peça musical que t'agradi molt i tingui significat per tu

13 Informa't sobre els valors i les tradicions d'altres cultures

14 Surt i nota la bellesa de la natura

15 Fes alguna cosa per contribuir a la teva comunitat o el teu municipi

16 Mostra la teva gratitud amb les persones que estan ajudant a millorar les coses

17 Troba la manera d'aconseguir que el que fas avui sigui significatiu

18 Envia una nota manuscrita a algú que t'importi

19 Reflexiona sobre allò que fa que et sentis valorat i amb propòsit

20 Comparteix fotos de tres coses que trobis significatives o memorables

21 Mira el cel. Recorda que tots som part de quelcom més gran

22 Pensa en una manera de col·laborar amb un projecte o amb una organització benèfica que t'interessi

23 Recorda tres coses que has fet de les quals et sents realment orgullós/a

24 Avui pren decisions que tinguin un impacte positiu en els altres

25 Pregunta a algú quines coses són importants per ell o ella i per què

26 Recorda un moment de la teva vida que ha estat especialment significatiu

27 Pensa en com les teves accions influeixen positivament en els altres

28 Avui, fes una cosa especial i rememora-la a la nit

29 Avui fes alguna cosa per cuidar el món natural

30 Comparteix amb altres una cita inspiradora per motivar-los

31 Troba tres bones raons per tenir esperances sobre el futur



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts