

# Meaningful Maggio 2023

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA

1  
Compi un atto di gentilezza per qualcuno cui tieni

2  
Focalizzati su ciò che puoi fare anzichè su ciò che non puoi

3  
Compi un passo, seppur piccolo, verso un obiettivo importante

4  
Invia ad un amico una foto ricordo di un momento felice assieme

5  
Fai sapere a qualcuno quanto conti per te

6  
Cerca persone che compiano buone azioni e sii gioioso

7  
Crea una lista di ciò che per te è importante e motivala

8  
Compi azioni di gentilezza per aiutare gli altri

9  
Quali sono i valori per te importanti? Trova il modo di usarli

10  
Sii grato per le piccole cose, anche nelle difficoltà

11  
Guardati attorno per cercare cose che donino un senso di meraviglia

12  
Ascolta la tua musica preferita e ricorda cosa significhi per te

13  
Scopri valori e tradizioni di un'altra cultura

14  
Esci e nota la bellezza nella natura

15  
Fai qualcosa per contribuire alla tua comunità

16  
Sii grato a coloro che agiscono per rendere il mondo un posto migliore

17  
Trova il modo di rendere significativo ciò che fai

18  
Condividi un messaggio scritto a mano con qualcuno a te caro

19  
Rifletti su ciò che ti fa sentire apprezzato

20  
Condividi foto di tre cose che trovi significative

21  
Guarda il cielo e ricorda che siamo tutti parte di qualcosa di grande

22  
Trova il modo di aiutare la realizzazione di una causa cui tieni

23  
Ricorda tre cose che hai fatto e di cui sei orgoglioso

24  
Compi scelte che abbiano un impatto positivo sugli altri

25  
Chiedi a qualcuno cosa conta per lui e perché

26  
Ricorda un evento significativo della tua vita

27  
Focalizzati su come le tue azioni possano fare la differenza per gli altri

28  
Fai qualcosa di speciale e riflettici prima di addormentarti

29  
Fai qualcosa per prenderti cura della natura

30  
Condividi frasi di ispirazione per supportare gli altri

31  
Trova tre ragioni per provare speranza verso il futuro



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti