

# Значаен мај 2023

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА

1 Направете нешто добро за некој за кој навистина се грижите

2 Фокусирајте се на она што можете да го сторите, наместо на она што не можете да го сторите

3 Направете чекор кон важна цел, колку и да е мала

4 Испратете му на вашиот пријател фотографија од времето кога сте уживале заедно

5 Кажете некому колку ви значи и зошто

6 Побарајте луѓе кои прават добро и причини да бидете весели

7 Направете список на она што ви е најважно и зошто

8 Денес поставете си мисија на љубезност да им помогнете на другите

9 Кои вредности се важни за вас? Најдете начини да ги користите денес

10 Бидете благодарни за малите нешта, дури и во тешки моменти

11 Побарајте наоколу работи кои ви будат чувство на восхит и зачуденост

12 Слушајте го омиленото музичко дело и запомнете што значи тоа за вас

13 Откријте за вредностите или традициите на друга култура

14 Излезете надвор и забележете ја убавината во природата

15 Направете нешто за да придонесете за вашата локална заедница

16 Покажете им благодарност на луѓето кои помагаат работите да се подобрат

17 Денес најдете начин она што го правите да биде значајно

18 Испратете рачно напишана порака до некој кој ви значи

19 Размислете за она што ве прави да се чувствувате ценети и решителни

20 Споделете фотографии од 3 работи што ви се значајни или незаборавни

21 Погледнете кон небото. Запомнете дека сите ние сме дел од нешто поголемо

22 Најдете начин да помогнете на проект или добротворна организација која ви значи

23 Потсетете се на три работи што сте ги направиле на кои сте горди

24 Денес направете избори кои имаат позитивно влијание на другите

25 Прашајте некој друг што му е најважно и зошто

26 Сетете се на еден настан во вашиот живот кој бил навистина значаен

27 Фокусирајте се на тоа како вашите постапки прават разлика за другите

28 Направете нешто посебно и вечерва повторно разгледајте го во вашата меморија

29 Денес направете нешто за да се грижите за природниот свет

30 Споделете цитат што сметате дека е инспиративен за да им дадете поттик на другите

31 Пронајдете три причини за да се надевате на иднината

