

# 意义非凡的五月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

1  
为你真正在意的人  
做点善意的事

2  
专注于你能做的事，  
而不是不能做的

3  
向一个重要的目标  
迈出一小步，无论这  
一步有多小

4  
给朋友发送一张你  
们一起欢度的时光  
的合照

5  
让某人知道对你而  
言他有多么重要以  
及原因

6  
看到做好事的人，  
看到快乐的原因

7  
将对你而言最重要  
的事列成清单，写  
下原因

8  
为自己设置一个友  
善任务，帮助他人

9  
对你而言什么样的  
价值观是重要的？  
找到方式使用它

10  
为小事感恩，即使  
在困难时期

11  
找寻身边令你惊叹  
的事

12  
听一曲最爱的音乐，  
记住它对你而言的  
意义

13  
找出另一种文化的  
价值观或者传统

14  
到户外去看到大自  
然的美

15  
为你所在的社区做  
点贡献

16  
向帮着让事情变好  
的人表示感谢

17  
找到一种方式让今  
天所做的事有意义

18  
给你在乎的人一则  
手写的信息

19  
思考是什么让你感  
到有价值和有使命  
感

20  
分享你觉得有意义  
或者值得纪念的三  
件事情的照片

21  
抬头看天空，记得  
我们都是更大的事  
物的一部分

22  
找到一种方式帮助  
你所在乎的一个项  
目或一项慈善事业

23  
回忆你做过的令你  
骄傲的三件事

24  
做对他人有积极影  
响的选择

25  
问问他人对他来说  
最重要的是什么以  
及原因

26  
记得你生命中十分  
有意义的一个事件

27  
关注你的行动是如  
何对他人产生影响的

28  
做点特别的事，今  
晚在回忆中再拜访  
它

29  
今天做点关爱大自  
然的事

30  
分享你觉得振奋人  
心的一则引语，以  
激励他人

31  
找到对未来充满希  
望的三个理由

