

Smiselni maj 2023

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

1 Naredi nekaj prijaznega za nekoga, ki ti veliko pomeni

2 Osredotoči se na to, kaj lahko storiš, in ne na tisto, česar ne moreš

3 Naredi korak k pomembnemu cilju, pa naj bo še tako majhen

4 Pošli prijatelju fotografijo iz časa, ko sta skupaj uživala

5 Nekomu povej, koliko ti pomeni in zakaj

6 Poišči ljudi, ki delajo dobro, in najdi razloge za veselje

7 Naredi seznam, kaj je zate najpomembnejše in zakaj

8 Zastavi si nalogo prijaznosti in danes pomagaj drugim

9 Katere vrednote so zate pomembne? Poišči načine, da jih danes uporabiš

10 Bodi hvaležen za malenkosti, tudi v težkih časih

11 Poišči okoli sebe stvari, ki te navdajo s čudenjem

12 Poslušaj najljubšo glasbo in se spomni, kaj ti pomeni

13 Spoznaj vrednote ali običaje druge kulture

14 Pojdi ven in opazi lepoto narave

15 Naredi nekaj, da prispevaš k svoji lokalni skupnosti

16 Izkaži svojo hvaležnost ljudem, ki prispevajo k izboljšanju razmer

17 Poišči način, kako osmisлити to, kar danes počneš

18 Pošli ročno napisano sporočilo nekomu, ki ti veliko pomeni

19 Razmisli o tem, kaj ti daje občutek, da si cenjen in potrebovan

20 Deli fotografije 3 stvari, ki se ti zdijo pomembne ali nepozabne

21 Pogledaj v nebo. Ne pozabi, da smo vsi del nečesa večjega

22 Poišči način, kako pomagati projektu ali dobrodelni organizaciji, ki ti je pri srcu

23 Spomni se treh stvari, ki si jih naredil, na katere si ponosen

24 Danes sprejemaj odločitve, ki imajo pozitiven vpliv na druge

25 Vprašaj nekoga drugega, kaj mu je najpomembnejše in zakaj

26 Spomni se dogodka v svojem življenju, ki je bil zares pomemben

27 Osredotoči se na to, kako tvoja dejanja vplivajo na druge

28 Naredi nekaj posebnega in si to nocoj ponovno prikliči v spomin

29 Danes naredi nekaj za naravo

30 Deli citat, ki se ti zdi navdihujoč in tako spodbudi druge

31 Poišči tri razloge za upanje glede prihodnosti



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj