

Anlam Dolu Mayıs 2021

CUMARTESİ

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

1 Senin için nelerin önemli olduğunu ve sebeplerini listele

2 Gerçekten önemsendiğin biri için anlamlı bir şey yap

3 Ne yapamadığına değil ne yapabildiğine odaklan

4 Önemli bir hedefine doğru küçük ama önemli bir adım at

5 Bir arkadaşına birlikte güzel vakit geçirdiğiniz bir anın fotoğrafını gönder

6 Pozitif ve mutlu olmanı sağlayacak haberleri ve sebepleri bul

7 Birine, senin için neden önemli olduğunu söyle

8 Bugün başkalarına yardım etmek üzere bir hedef belirle

9 Doğanın güzelliğini fark et, evde sıkışmış olsan bile

10 En önemli değerlerin neler? Bugün onları kullan

11 Zor zamanlarda bile küçük şeyler için minnettar ol

12 Sevdiğin bir müziği dinle ve senin için ne anlama geldiğini hatırla

13 Sende hayranlık ve merak uyandıran şeyler için etrafa bak

14 Başka kültürlerin değer ve geleneklerini keşfet

15 Mahallendeki insanlara katkıda bulunacak bir şey yap

16 Gökyüzüne bak. Daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hatırla

17 Birşeyleri daha iyi hale getirmeye çalışan insanlara minnettarlığını göster

18 Bugün yaptığın bir şeyi anlamlı kılmanın bir yolunu bul

19 Önem verdiğin birine elle yazılmış bir not gönder

20 Kendini değerli ve anlam dolu hissettiren şeyleri düşün

21 Anlamlı veya hatırlanmaya değer bulduğun 3 şeyin fotoğrafını paylaş

22 Önem verdiğin bir projeye veya hayır kurumuna yardım etmenin bir yolunu bul

23 Başkalarına destek vermek için ilham verici bulduğun bir alıntıyı paylaş

24 Yaptığın, gurur duyduğun üç şeyi hatırla

25 Bugün başkaları için olumlu etkisi olan seçimler yap

26 Birine, onun için en önemli olanın ne olduğunu ve nedenini sor

27 Hayatında gerçekten anlamlı olan bir olayı hatırla

28 Eylemlerinin başkaları için nasıl bir fark yarattığına odaklan

29 Bugün özel bir şey yap ve gece yatarken bunu aklında yeniden canlandır

30 Bugün doğa için bir şeyler yap

31 Gelecek hakkında umutlu olmak için üç neden bul



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte