

Maio Significativo 2021

SABADO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

1 Faça uma lista do que é mais importante para você e por quê

2 Faça algo gentil por alguém de quem você realmente gosta

3 Concentre-se no que você pode fazer ao invés do que você não pode fazer

4 Dê um passo em direção a uma meta importante, por menor que seja

5 Envie para seu amigo uma foto de um momento que vocês curtiram juntos

6 Procure os motivos que deixam alegres as pessoas que fazem o bem

7 Deixe alguém saber o quanto essa pessoa significa para você e por quê

8 Estabeleça uma missão de bondade para ajudar os outros hoje

9 Observe a beleza da natureza, mesmo se você estiver preso dentro de casa

10 Quais valores são importantes para você? Encontre maneiras de usá-los hoje

11 Seja grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

12 Ouça uma música favorita e lembre-se do que ela significa para você

13 Procure coisas que lhe tragam sensação de respeito e admiração

14 Descubra os valores ou tradições de outra cultura

15 Faça algo para contribuir com sua comunidade local

16 Olhe para o céu. Lembre-se de que todos nós fazemos parte de algo maior

17 Mostre sua gratidão às pessoas que estão ajudando a tornar as coisas melhores

18 Encontre uma maneira de tornar o que você faz hoje significativo

19 Envie uma nota escrita à mão para alguém de quem você gosta

20 Reflita sobre o que faz você se sentir valorizado e com propósito

21 Compartilhe fotos de 3 coisas que você acha significativas ou memoráveis

22 Ajude a um projeto ou instituição de caridade de seu interesse

23 Compartilhe uma citação que achar inspiradora para impulsionar os outros

24 Lembre-se de três coisas que você fez e das quais se orgulha

25 Faça escolhas que tenham um impacto positivo para os outros hoje

26 Pergunte a outra pessoa o que é mais importante para ela e por quê

27 Lembre-se de um evento em sua vida que foi realmente significativo

28 Concentre-se em como suas ações fazem a diferença para os outros

29 Faça algo especial e revise em sua memória esta noite

30 Hoje faça algo para cuidar do mundo natural

31 Encontre três razões para ter esperança no futuro

