

# Maig Significatiu 2021

DISSABTE

DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Fes una llista de les coses realment importants per a tu i explica per què ho són

2 Fes alguna cosa amable per algú que de veres t'importi

3 Centra't en allò que pots fer en lloc d'en allò que no pots fer

4 Fes una passa cap a algun dels teus objectius vitals, per petita que sigui

5 Envia a un amic una foto d'una ocasió en què ho vàreu passar molt bé junts

6 Avui cerca persones bondadoses i raons per estar alegre

7 Fes saber a algú el que significa per tu i perquè

8 Avui, proposa't la missió de ser amable i d'ajudar els altres

9 Fixa't en la bellesa de la natura, fins i tot si no pots sortir a l'exterior

10 Quins són els teus valors més importants? Avui, troba maneres de posar-los en pràctica

11 Sent agraïment per les coses petites, fins i tot en els moments difícils

12 Escolta una peça musical que t'agradi molt i tingui significat per tu

13 Cerca coses que et generin curiositat i et meravellin

14 Informa't sobre els valors i les tradicions d'altres cultures

15 Fes alguna cosa per contribuir a la teva comunitat o el teu municipi

16 Mira el cel. Recorda que tots som part de quelcom més gran

17 Mostra la teva gratitud amb les persones que estan ajudant a millorar les coses

18 Troba la manera d'aconseguir que el que fas avui sigui significatiu

19 Envia una nota manuscrita a algú que t'importi

20 Reflexiona sobre allò que fa que et sentis valorat i amb propòsit

21 Comparteix fotos de tres coses que trobis significatives o memorables

22 Pensa en una manera de col·laborar amb un projecte o amb una organització benèfica que t'interessi

23 Comparteix amb altres una cita inspiradora per motivar-los

24 Recorda tres coses que has fet de les quals et sents realment orgullós/a

25 Avui pren decisions que tinguin un impacte positiu en els altres

26 Pregunta a algú quines coses són importants per ell o ella i per què

27 Recorda un moment de la teva vida que ha estat especialment significatiu

28 Pensa en com les teves accions influeixen positivament en els altres

29 Avui, fes una cosa especial i rememora-la a la nit

30 Avui fes alguna cosa per cuidar el teu entorn natural

31 Troba tres bones raons per tenir esperances sobre el futur

