

Mayo significativo 2021

SÁBADO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y por qué lo son

2 Haz algo amable por alguien que te importa de verdad

3 Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de en lo que no puedes hacer

4 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea

5 Envíale a un amigo una foto de un momento en el que lo pasasteis bien juntos

6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegres

7 Dile a alguien lo mucho que significa para ti y por qué

8 Hoy, proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás

9 Fíjate en la belleza de la naturaleza, incluso si no puedes salir al exterior

10 ¿Qué valores son importantes para ti? Hoy, encuentra formas de ponerlos en práctica

11 Agradece las cosas pequeñas, incluso en los momentos difíciles

12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti

13 Busca cosas que te asombren y te maravillen

14 Infórmate de los valores o tradiciones de otra cultura

15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local

16 Mira al cielo. Recuerda que todos formamos parte de algo más grande

17 Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas

18 Encuentra la manera de que lo que hagas hoy tenga sentido

19 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importa

20 Piensa en cosas que te hacen sentir valorado/a y con un propósito

21 Comparte fotos de 3 cosas que te parezcan significativas o memorables

22 Encuentra una forma de ayudar a un proyecto o a una organización benéfica que te interese

23 Comparte una cita que te parezca inspiradora, para motivar a los demás

24 Recuerda tres cosas que hayas hecho de las que te sientas orgulloso/a

25 Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo en los demás

26 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué

27 Recuerda un acontecimiento en tu vida que haya sido realmente significativo

28 Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás

29 Haz algo especial y rememóralo esta noche

30 Hoy, haz algo para cuidar del mundo natural

31 Encuentra tres razones para tener esperanza en el futuro

