

# Sinnvoller Mai 2021

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

1 Mach eine Liste mit dem, was dir am meisten bedeutet und warum

2 Tu etwas Nettes für jemanden, der dir am Herzen liegt

3 Beachte das, was du tun kannst, nicht das, was du nicht tun kannst

4 Mach einen kleinen Schritt auf eines wichtigen Ziel zu

5 Schick einem Freund ein Foto aus einer gemeinsam erlebten Zeit

6 Finde Menschen, die Gutes tun, und Gründe, um fröhlich zu sein

7 Lass jemanden wissen, wie viel er dir bedeutet und warum

8 Hilf heute anderen Menschen

9 Nimm die Schönheit der Natur wahr, auch wenn du Zuhause bist

10 Welche Werte sind für dich wichtig? Finde heute Wege, sie zu nutzen

11 Sei dankbar für die kleinen Dinge, besonders in schwierigen Zeiten

12 Höre dir ein Lieblingslied an und erinnere dich daran, was es für dich bedeutet

13 Sieh dich nach Dingen um, die dir ein Gefühl der Ehrfurcht und des Staunens geben

14 Informiere dich über die Werte und Traditionen einer anderen Kultur

15 Leiste einen Beitrag für deine lokale Gemeinschaft

16 Schau in den Himmel. Denke daran, dass wir alle Teil von etwas Größerem sind

17 Sei dankbar gegenüber Menschen, die dazu beitragen, die Dinge besser zu machen

18 Finde einen Weg, um das, was du heute tust, bedeutungsvoll zu machen

19 Schicke eine handgeschriebene Notiz an jemanden, der dir wichtig ist

20 Was gibt dir das Gefühl, wertvoll zu sein und sinnvoll zu handeln?

21 Teile Fotos von drei Dingen, die du sinnvoll oder erinnenswert findest

22 Hilf einem Projekt oder einer Hilfsorganisation, die dir am Herzen liegt

23 Teile ein inspirierendes Zitat, um andere zu motivieren

24 Erinner dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist

25 Tu etwas, das heute für andere etwas Gutes bewirkt

26 Frage jemanden, was für ihn am wichtigsten ist und warum

27 Erinner dich an ein Ereignis in deinem Leben, das bedeutsam war

28 Achte darauf, wie deine Handlungen auf andere wirken

29 Tu etwas Besonderes und denke heute Abend daran zurück

30 Tu heute etwas für die Natur

31 Finde drei Gründe, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken

