

有意义的五月 2021

星期六

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1 写下对你而言最重要的事情以及原因

2 为你真正在乎的人做点友善的事

3 集中注意力在你所能做的事上面，不关注那些你不能做的事

4 向一个重要的目标迈进一步，即使只是一小步

5 给朋友寄一张曾经共度欢乐时光的照片

6 发现做好事的人，找到开心的理由

7 让某人知道对你而言他们有多重要，告诉他们原因

8 给自己布置一个行善的任务，帮助他人

9 注意到大自然中的美，即使你被困在室内

10 哪些价值观对于你来说是重要的？找到方法使用它们

11 即使在困难时期也为小事感恩

12 听最喜欢的一曲音乐，记得对你而言它的意义

13 看到身边让你感到惊奇的事物

14 发现另一种文化的价值观和传统

15 为你所在的社区做点贡献

16 抬头看天空，记得我们都是更大的事物的一部分

17 感谢那些助力让事情变好的人们

18 找到一种方式，让你今天所做的事有意义

19 寄一张手写的字条给你在乎的人

20 回想是什么让你感到有价值、有目标

21 分享你觉得有意义或值得纪念的三件事的照片

22 找到一种方式去帮助你所关心的一个项目或慈善活动

23 分享你觉得鼓舞人心的一段引文，为人们打气

24 回想你所做过的三件令你骄傲的事

25 做对他人有积极影响的选择

26 问问其他人，对他们而言什么是最重要的事，原因是什么

27 回忆你生命中一件十分有意义的事

28 注意到你的行为是怎样影响他人的

29 今天做点特别的事，夜晚在梦中回忆它

30 做点关爱大自然的事

31 找到对未来充满希望的三个理由

