

富有意義 · 五月 2021

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1
列出最重要的事項
以及原因

2
為您真正關心的人
做點事

3
專注於可以做的事，
而非不能做的事

4
朝著重要目標邁出
一步，無論這一步
是多麼渺小

5
向您的朋友發送照
片，一張他與您一
起度過美好時光的
照片

6
尋找做好事的人以
及值得高興的理由

7
讓某人知道他們對
您有多重要及其原
因

8
今天為自己設立一
個行善計劃，幫助
他人

9
即使您留在室內，
也可留意大自然風
光的美好

10
哪些價值觀對您很
重要？今天找個使
用它們的方法

11
即使在困難時期也
要對小事表示感恩

12
聆聽最喜歡的音樂，
並記住這對您的意
義

13
尋找身邊讓您感到
驚奇的事物

14
了解另一種文化的
價值觀或傳統

15
為社區做點貢獻

16
仰望天際。記住我
們都是更大的體系
中的一部分

17
向正讓事情變好的
人們表示感謝

18
今天找一種新的方
式，使您所做的事
更富意義

19
發送親手寫的便條
給您關心的人

20
反思讓您感到有價
值和意義的東西

21
分享您認為有意義
或令人難忘的3張
照片

22
找到一種方法來幫
助您關心的慈善機
構或計劃

23
分享一段能啟發您
的名言來勉勵他人

24
回顧三件您為自己
感到驕傲的事

25
今天做出對其他
人有正面影響的決
擇

26
問別人對他們最重
要的事情及其原因

27
想想生活中一件對
你有意義的事情

28
關注您的行為如何
為他人帶來改變

29
今天做點特別的事，
並在今晚回想一次

30
今天做一些關愛大
自然的事情

31
找到三個對未來充
滿希望的理由



更樂天 · 更友善 · 在一起
Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS