



行动日历：有意义的五月2020



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

“从当下开始，使用你所拥有的，做你力所能及的。”
——阿瑟·阿什



4 将注意力集中在你所能做的事上，而不是不能做的那些

5 给朋友发一张你们欢聚时的照片

8 向你的一个生活目标迈出一小步，即使只是一小步

7 让你爱的人知道对你而言他们有多么重要

1 花一分钟，记住什么是对你而言真正重要的以及为什么

2 为你真正在乎的人做点有意义的事

3 与自然再次联通，即使身处室内

11 你最重要的价值观有哪些？今天用上它们

12 即使身处困境也要对小事心存感恩

13 今天做点事关怀大自然

14 感谢正在努力让事情好起来的人

15 找出另一种文化的价值观和传统

16 看看周围，注意到五件你认为有意义的事

17 作出积极的行动，帮助你所在的社区

18 为你所爱的人手写一条信息，再拍照发给他

19 找到一种改进方法，让你正在做的事更有意义

20 思考是什么让你感到自己是真正被重视和欣赏的

21 分享你认为有意义或值得纪念的三件事的照片

22 问你所爱的人或同事，对他而言什么是最重要的以及原因

23 与他人分享一句鼓舞人心的名言，为他们打气

24 今天做点特别的事，今晚再次回味它

25 花时间为你所关心的项目或慈善事业助力

26 回想你所做过的真正让你感到骄傲的三件事

27 今天让你的决定和选择与你的生活目标一致

28 告诉某人在你生命中意义重大的一件事

29 想想你的行为是怎样影响到他人的

30 找到三个好的理由来对未来充满希望

31 抬头看看天，记得我们都是更大的事物的一部分

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

照顾自己、帮扶彼此的31个行动，让我们来共同面对这一全球危机。

平静·明智·友善