



AKTIONSKALENDER: SINNVOLLER MAI 2020



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

"Fang an, wo du bist. Nutze, was du hast.

Tu, was du kannst" ~ Arthur Ashe



4 Schau auf das, was du tun kannst, nicht auf das, was du nicht tun kannst

5 Schick Freunden ein Foto, auf dem ihr alle zusammen zu sehen seid

8 Mach einen (kleinen) Schritt auf eines deiner Lebensziele zu

7 Lass jemanden, den du liebst, wissen, wie viel er dir bedeutet

1 Denk darüber nach, was dir wirklich wichtig ist und warum

2 Tue etwas Bedeutsames für jemanden, der dir sehr wichtig ist

3 Verbinde dich heute mit der Natur, auch wenn du drinnen bist

11 Was sind deine wichtigsten Werte? Folge ihnen heute

12 Sei dankbar für die kleinen Dinge, auch in schwierigen Zeiten

13 Tu heute etwas, womit du der Natur hilfst

14 Zeige deine Dankbarkeit allen, die die Lage verbessern helfen

8 Geh auf Freundlichkeitsmission. Hilf heute anderen

9 Suche gute Nachrichten und Gründe, heute fröhlich zu sein

10 Erzähle jemandem etwas über deine Lieblingsmusik

15 Lerne die Werte und Traditionen einer anderen Kultur kennen

16 Schau dich um und suche fünf Dinge, die du bedeutsam findest

17 Tu heute etwas, um in deiner Umgebung zu helfen

18 Schicke jemandem, den Du liebst, ein Foto einer Textbotschaft von dir

19 Bastle etwas, das du brauchst, anstatt es zu kaufen

20 Überlege, wann du dich wirklich wertgeschätzt fühlst

21 Teile Fotos von 3 Dingen, die du bedeutsam findest

22 Frag eine liebe Person, was ihr am wichtigsten ist und warum

23 Teile ein inspirierendes Zitat mit anderen, um sie aufzumuntern

24 Mach heute etwas Besonderes und denke abends daran zurück

25 Schenk deine Zeit einem wohlthätigen Verein oder Projekt

26 Erinnerung dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist

27 Verbinde deine Entscheidungen mit deinem Sinn des Lebens

28 Erzähl jemandem von einem Ereignis, das für dich bedeutsam war

29 Denk darüber nach, was dein Handeln für andere verbessert

30 Finde 3 gute Gründe, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken

31 Schau zum Himmel. Denk daran: Du bist Teil von etwas Größerem

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 Aktionen, um für uns selbst und für einander zu sorgen, während wir dieser globalen Krise begegnen

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich