



ACTION CALENDAR: MEANINGFUL MAY 2020



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

"Inizia dove sei. Usa ciò che hai.
Fà ciò che puoi" ~ Arthur Ashe



4 Concentrati su quello che puoi fare anzichè su ciò che non puoi

5 Invia agli amici una foto felice che avete fatto assieme

8 Agisci, verso la realizzazione di un obiettivo

7 Fai sapere ai tuoi cari quanto significhino per te

1 Prenditi del tempo per ricordare cosa conta per te

2 Fai qualcosa di significativo per qualcuno a cui tieni

3 Riconnettiti con la natura, anche se sei chiuso in casa

11 Quali sono i tuoi punti di forza? Usali oggi

12 Sii grato per le piccole cose, anche nelle difficoltà

13 Agisci, per prenderti cura dell'ambiente

14 Sii grato a coloro che aiutano a migliorare le cose

8 Missione di gentilezza: dona il tuo tempo per aiutare gli altri

9 Cerca notizie positive, per essere gioioso

10 Racconta a qualcuno perché ami la tua musica

15 Approfondisci valori e tradizioni di un'altra cultura

16 Guardati attorno e nota cinque cose che trovi significative

17 Fai un'azione positiva per aiutare la comunità

18 Scrivi a mano una nota positiva per qualcuno e mandagli una foto

19 Trova un modo per dare più significato a ciò che stai facendo

20 Rifletti su cosa ti fa sentire apprezzato

21 Condividi foto di 3 cose che trovi importanti

22 Chiedi a una persona cara cosa conta di più nella sua vita

23 Condividi una frase motivante con una persona speciale

24 Fai qualcosa di speciale e rivivilo nei tuoi ricordi, stanotte

25 Dona il tuo tempo per aiutare un ente benefico cui tieni

26 Rammenta tre cose di cui sei davvero orgoglioso

27 Sintonizza le tue azioni al tuo scopo di vita

28 Racconta a qualcuno un fatto significativo della tua vita

29 Le tue azioni possono fare la differenza per gli altri - come?

30 Trova tre validi motivi per avere speranza nel futuro

31 Comprendi che siamo parte di qualcosa di grande

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 azioni per prenderci cura di noi e degli altri e affrontare assieme questa crisi globale

Resta calmo · Sii saggio · Sii gentile