



# KALENDARZ DZIAŁAŃ PEŁNYCH ZNACZENIA: MAJ 2020



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

"Zacznij tam, gdzie jesteś. Użyj tego, co masz. Zrób, co możesz" ~ Arthur Ashe



**4** Skoncentruj się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego nie możesz

**5** Wyślij znajomym zdjęcie, na którym wszyscy dobrze się bawicie

**8** Zrób krok w kierunku jednego ze swoich życiowych celów, nawet tych najmniejszych

**7** Niech ktoś, kogo kochasz, dowie się, ile dla Ciebie znaczy

**1** Poświęć chwilę, aby przypomnieć sobie, co i dlaczego jest tak naprawdę dla Ciebie ważne

**2** Zrób coś mającego znaczenie dla kogoś, na kim naprawdę Ci zależy

**3** Połącz się na nowo z przyrodą już dziś, nawet jeśli tkwisz

**11** Jakie są Twoje najważniejsze wartości? Skorzystaj z nich już dziś

**12** Bądź wdzięczny, nawet w trudnych momentach, za drobne rzeczy,

**13** Dziś zrób coś, aby zatroszczyć się o świat przyrody

**14** Okaż wdzięczność ludziom, którzy pomagają Ci w trudnych chwilach

**15** Dowiedz się czegoś o wartościach i tradycjach innej kultury

**16** Rozejrzyj się i dopatrz się pięciu rzeczy, które uważasz za istotne

**17** Zadziałaj pozytywnie, aby pomóc lokalnej społeczności

**18** Napisz coś odręcznie do kogoś kochanego i wyślij mu zdjęcie tego liściku

**19** Znajdź sposób na wykonanie tego, co masz do zrobienia, aby nadać temu większą wartość

**20** Zastanów się, co sprawia, że czujesz się naprawdę dowartościowany i doceniony

**21** Udostępnij zdjęcia 3 rzeczy, które uważasz za znaczące lub niezapomniane

**22** Zapytaj kogoś, kogo kochasz lub kolegę, co i dlaczego jest dla nich najważniejsze

**23** Podziel się inspirującym cytatem z innymi, aby ich podnieść na duchu

**24** Zrób dziś coś wyjątkowego i porozmyślaj o tym wieczorem

**25** Podaruj swój czas, aby pomóc projektowi lub organizacji charytatywnej, na której Ci zależy

**26** Przypomnij sobie trzy rzeczy, które zrobiłeś i z których jesteś naprawdę dumny

**27** Powiąż swoje decyzje i wybory z Twoim życiowym celem

**28** Opowiedz komuś o znaczącym wydarzeniu w Twoim życiu

**29** Zastanów się nad tym, jak Twoje działania wpływają na

**30** Znajdź trzy dobre powody, by być pełnym nadziei na przyszłość

**31** Spójrz w niebo. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy częścią czegoś

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)