

Zmysluplný máj 2023

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Urobte niečo milé, pre niekoho na kom vám záleží

2 Sústreďte sa skôr na to, čo môžete urobiť, ako na to, čo urobiť nemôžete

3 Urobte krok k dôležitému cieľu, aj keď len malý

4 Pošlite kamarátke alebo kamarátovi fotku, na ktorej je vidieť, že ste sa super bavili

5 Dajte niekomu najavo, čo pre vás znamená a prečo

6 Hľadajte ľudí, ktorí konajú dobro a dôvody k radosti

7 Urobte si zoznam toho, čo je pre vás najdôležitejšie a napíšte aj prečo

8 Vydajte sa dnes na misiu láskavosti, aby ste pomáhali iným

9 Aké hodnoty sú pre vás dôležité? Nájdite spôsob ako ich dnes použiť

10 Budte vďační za maličkosti a to aj v ťažkých chvíľach

11 Pozerajte sa okolo seba a hľadajte veci, ktoré vo vás vyvolávajú obdiv a úžas

12 Počúvajte vašu obľúbenú hudbu a spomeňte si na to, čo pre vás znamená

13 Zistite si niečo o tradíciách alebo hodnotách inej kultúry

14 Chodte von a všimajte si krásy prírody

15 Urobte niečo, čím prispějete miestnej komunite

16 Prejavte vďačnosť ľuďom, ktorí pomáhajú komunite

17 Nájdite spôsob ako urobiť to, čo dnes robíte zmysluplným

18 Pošlite ručne napísaný odkaz niekomu, na kom vám záleží

19 Zamyslite sa nad tým, čo vám dáva pocit hodnoty a zmysluplnosti

20 Podelte sa o 3 fotografie vecí, ktoré vám prídu zmysluplné alebo nezabudnuteľné

21 Pozrite sa na oblohu. Pamätajte, že všetci sme súčasťou niečoho väčšieho

22 Nájdite spôsob ako pomôcť organizácii alebo projektu, na ktorom vám záleží

23 Spomeňte si na tri veci, ktoré ste urobili a ste na ne hrdí

24 Urobte dnes rozhodnutia, ktoré majú pozitívny dopad na ľudí okolo vás

25 Spýtajte sa iných, čo je pre nich najdôležitejšie a prečo

26 Spomeňte si na udalosť vo svojom živote, ktorá bola naozaj zmysluplná

27 Zamerajte sa na to, ako vaše činy ovplyvňujú iných

28 Urobte niečo výnimočné a vráťte sa k tomu večer v spomienkach

29 Urobte dnes niečo, čím sa postaráte o prírodu

30 Podelte sa o inšpirujúci citát, ktorý iným dodá odvahu

31 Nájdite tri dôvody, prečo dúfať v budúcnosť

