

# Tháng năm Ý NGHĨA, 2023

Thứ hai

Thứ ba

Thứ tư

Thứ năm

Thứ sáu

Thứ bảy

Chủ nhật

1 Dành điều tử tế cho người mà bạn thực sự quan tâm

2 Tập trung vào điều bạn có thể hơn là không thể thay đổi

3 Thực hiện một hành động đi tới mục tiêu quan trọng, dù nhỏ thôi!

4 Gửi cho bạn bè tấm hình về khoảng thời gian ý nghĩa của cả hai

5 Cho người khác biết họ ý nghĩa thế nào với bạn và vì sao

6 Nhìn thấy những người làm điều tử tế quanh bạn và trân quý điều đó

7 Lập danh sách những điều quan trọng với chính mình và lý do tại sao lại quan trọng

8 Thiết lập một sứ mệnh tử tế cho mình để giúp đỡ người khác hôm nay

9 Giá trị nào quan trọng với bạn? hãy tìm ra cách hiện thực hoá vào đời sống của bạn hôm nay

10 Biết ơn những điều nhỏ, thậm chí cả trong những thời điểm khó của cuộc đời!

11 Nhìn thấy những điều khiến bạn mãn phục và hạnh phúc

12 Lắng nghe bản nhạc yêu thích và nhớ lại ý nghĩa đẹp của bản nhạc có liên quan đến cuộc sống của bạn

13 Khám phá giá trị và truyền thống của một nền văn hoá khác

14 Ra khỏi những khối bê tông và cảm nhận vẻ đẹp của tự nhiên

15 Đóng góp những điều cụ thể vào cộng đồng địa phương

16 Bày tỏ lòng biết ơn đến những người khiến cho mọi thứ tốt đẹp hơn

17 Chọn cách khiến cho ngày hôm nay của bạn có ý nghĩa

18 Gửi một lời nhắn viết tay đến người mà bạn quan tâm

19 Suy ngẫm về những gì giúp bạn cảm thấy có giá trị và ý nghĩa

20 Chia sẻ hình ảnh về ba điều bạn cảm thấy có ý nghĩa

21 Nhìn ngắm bầu trời và lưu tâm rằng chúng ta là một phần của một trật tự lớn hơn

22 Tìm ra cách trợ giúp một dự án hay một chương trình từ thiện mà bạn quan tâm

23 Nhớ về ba điều bạn đã làm, khiến bạn tự hào.

24 Đưa ra lựa chọn có tác động tích cực với người khác

25 Hỏi thăm người khác về điều gì có ý nghĩa với họ và tại sao

26 Nhớ về những sự kiện thực sự có ý nghĩa trong cuộc đời bạn

27 Tập trung vào cách mà những hành động giúp tạo ra sự thay đổi của người khác

28 Làm điều gì đó đặc biệt và suy ngẫm về điều đó vào buổi tối

29 Hôm nay, mời bạn có hành động cụ thể chăm sóc cho thiên nhiên nhé!

30 Chia sẻ một câu nói truyền cảm hứng đến người khác

31 Tìm ra ba lý do đầy hi vọng vào tương lai

