

# Maio Significativo 2024

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



6 Procure pessoas fazendo o bem e motivos para ser alegre

7 Faça uma lista do que é mais importante para você e o porquê

8 Defina um propósito de bondade para ajudar os outros hoje

9 Quais valores são importantes para você? Encontre maneiras de usá-los hoje

10 Seja grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11 Olhe ao redor para coisas que te tragam sensação de respeito e admiração

12 Ouça a sua música favorita e lembre-se do que ela significa para você

13 Descubra os valores ou tradições de outra cultura

14 Saia e observe a beleza da natureza

15 Faça algo para contribuir com sua comunidade local

16 Mostre sua gratidão às pessoas que estão ajudando a melhorar as coisas

17 Encontre uma maneira de tornar o que você faz hoje significativo

18 Envie um bilhete escrito à mão para alguém de quem você gosta

19 Reflita sobre o que faz você se sentir valorizado e com propósito

20 Compartilhe 3 fotos que você considera significativas ou memoráveis

21 Olhe para o céu. Lembre-se que somos todos parte de algo maior

22 Encontre uma maneira de ajudar uma instituição de caridade que você gosta

23 Lembre-se de três coisas que você fez das quais se orgulha

24 Faça escolhas que tenham um impacto positivo para os outros hoje

25 Pergunte a outra pessoa o que é mais importante para ela e porquê

26 Lembre-se de um evento em sua vida que foi realmente significativo

27 Concentre-se em como suas ações fazem a diferença para os outros

28 Faça algo especial e revise-o em sua memória esta noite

29 Hoje faça algo para cuidar da natureza

30 Compartilhe uma citação inspiradora para você e anime aos outros

31 Encontre três razões para ter esperança em relação ao futuro

