

Maio Significativo 2024

Segunda-feira

1 Faz algo gentil por alguém de quem realmente gostas

Terça-feira

2 Concentra-te no que podes fazer e não no que não podes

Quarta-feira

3 Dá um passo em direção a um objetivo importante, por menor que seja

Quinta-feira

4 Envia a um amigo uma foto de um momento que ambos passaram juntos

Sexta-feira

5 Deixa alguém saber o quanto significa para ti e por quê

Sábado

6 Procura por pessoas fazendo o bem e por motivos para estar alegre

Domingo

7 Faz uma lista do que é mais importante para ti e por quê

8 Define para ti mesmo uma missão de bondade para ajudar os outros hoje

9 Quais valores são importantes para ti? Encontra maneiras de usá-los

10 Sê grato pelas pequenas coisas, mesmo em tempos difíceis

11 Busca coisas, a tua volta, que te tragam um sentimento de admiração e maravilhamento

12 Ouve uma música favorita e lembra-te do que ela significa para ti

13 Descobre os valores ou tradições de outra cultura

14 Sai e observa a beleza da natureza

15 Faz algo para contribuir para a tua comunidade local

16 Mostra gratidão às pessoas que estão a ajudar a tornar as coisas melhores

17 Encontra uma maneira de tornar significativo o que fazes

18 Envia um bilhete manuscrito para alguém de quem gostas

19 Reflete sobre o que te faz sentir valorizado e com propósito

20 Compartilha fotos de três coisas que consideras significativas ou memoráveis

21 Olha para o céu. Lembra-te de que todos nós fazemos parte de algo maior

22 Encontra uma maneira de ajudar um projeto ou instituição de caridade de teu interesse

23 Lembra-te de três coisas que fizeste e das quais te orgulhas

24 Faz escolhas que tenham um impacto positivo para os outros

25 Pergunta a outra pessoa o que é mais importante para ela e a por quê

26 Lembra-te de um evento na tua vida que foi realmente significativo

27 Concentra-te em como tuas ações fazem a diferença para os outros

28 Faz algo especial e revisita-o esta noite em tua memória

29 Faz algo para cuidar do mundo natural

30 Compartilha uma citação que achas inspiradora para dar ânimo aos outros

31 Encontra três razões para teres esperança no futuro



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes • Mais gentis • Juntos