



AKTIONSKALENDER: SINNVOLLER MAI 2019



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

"Wir können die Welt verändern"

~ Nelson Mandela



6 Was sind deine wichtigsten Werte? Setze sie heute ein

7 Freundlichkeitsmission: Nimm dir heute Zeit, um anderen zu helfen

1 Tue etwas Sinnvolles für jemanden, der dir wirklich wichtig ist

2 Teile Fotos von 3 Dingen, die du heute bedeutungsvoll findest

3 Interessiere dich für Menschen, die älter, jünger oder anders sind als du

4 Geh raus. Schau in den Himmel und spür deine Verbindung zur Natur

5 Wähle eines deiner Lebensziele und mach einen Schritt darauf zu

13 Wie kannst du deine Arbeit so gestalten, dass sie sinnvoller wird?

14Erinnere dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist

8 Erzähle jemandem, warum dir deine Lieblingsmusik viel bedeutet

9 Kümmere dich heute um die Menschen, die du besonders liebst

10 Lerne etwas über die Traditionen & Werte einer anderen Kultur

11 Unterstütze ein Projekt oder eine Organisation, die dir wichtig ist

12 Besuche einen Ort, den du inspirierend und bedeutsam findest

20 Denke darüber nach, was deine Handlungen in der Welt bewirken

21 Frag einen dir lieben Menschen, was ihm im Leben am wichtigsten ist

15 Such nach Möglichkeiten, heute ein guter Weltbürger zu sein

16 Teile ein inspirierendes Zitat mit einem dir wichtigen Menschen

17 Betrachte die Sterne. Wir sind Teil von etwas Größerem

18 Melde dich (am besten persönlich) bei Menschen, die dir wichtig sind

19 Tue heute etwas, das deine Seele singen lässt

27 Verbinde deine heutigen Entscheidungen mit dem Sinn deines Lebens

28 Tu heute etwas, um für die Erde zu sorgen

22 Unterstütze eine Sache, die für etwas steht, an das du glaubst

23 Überlege, wann du dich wirklich geschätzt und geliebt fühlst

24 Bemerke all die erstaunlichen Wunder in der Welt um uns

25 Finde heraus, wie du eine lokale Gruppe unterstützen kannst

26 Tue heute etwas Besonderes und erinnere dich abends daran

29 Erzähle jemandem von 3 bedeutsamen Ereignissen aus deinem Leben

30 Was willst du in der Welt verändern? Tu noch heute etwas

31 Leg das AfH-Versprechen ab: mehr Glück in der Welt zu stiften



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Mehr zu den „Ten Keys to Happier Living“, sowie Bücher, Leitfäden, Poster: www.actionforhappiness.de/10-keys