



CALENDARIO DE ACCIONES: MAYO SIGNIFICATIVO 2020



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

"Empieza allí donde estás. Utiliza lo que tienes. Haz lo que puedas" (Arthur Ashe)



4 Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de lo que no puedes hacer

5 Envía a tus amistades una foto de una ocasión en la que lo pasasteis muy bien juntos

8 Da un paso hacia una de sus metas vitales, por pequeño que sea

7 Dile a una persona a la que amas lo que significa para ti

1 Dedicar un momento a recordar lo que realmente es importante para ti y por qué

2 Haz algo significativo por alguien que te importa de verdad

3 Hoy, reconecta con la naturaleza, incluso si está no puedes salir de casa

11 ¿Cuáles son tus valores más importantes? Aplícalos hoy

12 Siente Agradecimiento por las pequeñas cosas, incluso en momentos difíciles

13 Hoy, haz algo para cuidar el mundo natural

14 Muestra gratitud con las personas que están ayudando a mejorar las cosas

15 Aprende sobre los valores y tradiciones de otra cultura

16 Mira a tu alrededor y observa cinco cosas que para ti ofrecen sentido

17 Haz algo positivo que ayude a tu comunidad o localidad

18 Escribe a mano una nota para alguien querido y envíale una foto de la nota

19 Busca una forma de recrear lo que haces, para que darle más sentido

20 Reflexiona sobre lo que te hace sentir realmente valorado/a y apreciado/a

21 Comparte fotos de 3 cosas que encuentres significativas o memorables

22 Pregúntale a un ser querido o colega qué es lo que más le importa y por qué

23 Comparte una cita inspiradora con otros para animarles

24 Hoy, haz algo especial y rememóralo esta noche al repasar los recuerdos del día

25 Dedicar tiempo a ayudar a un proyecto o una organización benéfica que te interesa

26 Recuerda tres cosas que has hecho de las que estás realmente orgulloso/a

27 Hoy, vincula tus decisiones y acciones con tu propósito vital

28 Cuéntale a alguien un momento de tu vida que ha sido muy significativo

29 Piensa en cómo tus acciones influyen positivamente en los demás

30 Encuentra tres buenas razones para tener esperanzas sobre el futuro

31 Mira al cielo. Recuerda que todos somos parte de algo más grande

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org