



# AKTIONSKALENDER: SINNVOLLER MAI 2020



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**"Fang an, wo du bist. Nutze, was du hast.**

**Tu, was du kannst" ~ Arthur Ashe**



**4** Schau auf das, was du tun kannst, nicht auf das, was du nicht tun kannst

**5** Schick Freunden ein Foto, auf dem ihr alle zusammen zu sehen seid

**8** Mach einen (kleinen) Schritt auf eines deiner Lebensziele zu

**7** Lass jemanden, den du liebst, wissen, wie viel er dir bedeutet

**8** Geh auf Freundlichkeitsmission. Hilf heute anderen

**9** Suche gute Nachrichten und Gründe, heute fröhlich zu sein

**10** Erzähle jemandem etwas über deine Lieblingsmusik

**11** Was sind deine wichtigsten Werte? Folge ihnen heute

**12** Sei dankbar für die kleinen Dinge, auch in schwierigen Zeiten

**13** Tu heute etwas, womit du der Natur hilfst

**14** Zeige deine Dankbarkeit allen, die die Lage verbessern helfen

**15** Lerne die Werte und Traditionen einer anderen Kultur kennen

**16** Schau dich um und suche fünf Dinge, die du bedeutsam findest

**17** Tu heute etwas, um in deiner Umgebung zu helfen

**18** Schicke jemandem, den Du liebst, ein Foto einer Textbotschaft von dir

**19** Bastle etwas, das du brauchst, anstatt es zu kaufen

**20** Überlege, wann du dich wirklich wertgeschätzt fühlst

**21** Teile Fotos von 3 Dingen, die du bedeutsam findest

**22** Frag eine liebe Person, was ihr am wichtigsten ist und warum

**23** Teile ein inspirierendes Zitat mit anderen, um sie aufzumuntern

**24** Mach heute etwas Besonderes und denke abends daran zurück

**25** Schenk deine Zeit einem wohlthätigen Verein oder Projekt

**26** Erinnerung dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist

**27** Verbinde deine Entscheidungen mit deinem Sinn des Lebens

**28** Erzähl jemandem von einem Ereignis, das für dich bedeutsam war

**29** Denk darüber nach, was dein Handeln für andere verbessert

**30** Finde 3 gute Gründe, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken

**31** Schau zum Himmel. Denk daran: Du bist Teil von etwas Größerem

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

31 Aktionen, um für uns selbst und für einander zu sorgen, während wir dieser globalen Krise begegnen

**Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich**