



ACTIE KALENDER: ZINVOL MEI 2020



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

**"Begin Waar Je Bent. Gebruik Wat Je Hebt.
Doe Wat Je Kunt" ~ Arthur Ashe**



4 Concentreer je op wat je kunt doen in plaats van op wat je niet kunt doen

5 Stuur vrienden een foto van een tijd waarin jullie samen allemaal hebben genoten

6 Zet een stap in de richting van een van je levensdoelen, hoe klein ook

7 Laat iemand van wie je houdt weten hoeveel ze voor je betekenen

1 Neem even de tijd om te onthouden wat je echt belangrijk vindt en waarom

2 Doe iets zinnigs voor iemand waar je echt om geeft

3 Maak vandaag opnieuw verbinding met de natuur, zelfs als je binnenshuis vastzit

11 Wat zijn jouw belangrijkste waarden? Gebruik ze vandaag

12 Wees dankbaar voor de kleine dingen, zelfs in moeilijke tijden

13 Doe vandaag iets om voor het ecosysteem te zorgen

14 Toon jouw dankbaarheid aan mensen die helpen om dingen beter te maken

15 Ontdek de waarden en tradities van een andere cultuur

16 Kijk om je heen en merk 5 dingen op die jij zinnig vindt

17 Onderneem een positieve actie om de lokale gemeenschap te helpen

18 Schrijf een geliefde een handgeschreven briefje en stuur ze daarvan een foto

19 Probeer wat je doet uit te beelden om het meer betekenis te geven

20 Denk na over wat jou echt waardevol en gewaardeerd doet voelen

21 Deel foto's van 3 dingen die jij zinnig of gedenkwaardig vindt

22 Vraag een geliefde of collega wat voor hen het belangrijkste is en waarom

23 Deel een inspirerende quote met anderen om ze een boost te geven

24 Doe vandaag iets bijzonders en zorg dat je daar vanavond aan terugdenkt

25 Geef jouw tijd om een project of goed doel waar je om geeft te helpen

26 Denk terug aan 3 dingen die je hebt gedaan waar je echt trots op bent

27 Koppel vandaag jouw beslissingen en keuzes aan jouw levensdoel

28 Vertel iemand over een gebeurtenis in jouw leven die werkelijk zinnig was

29 Bedenk hoe jouw acties voor anderen een verschil maken

30 Vind 3 goede redenen om hoopvol te zijn over de toekomst

31 Kijk omhoog naar de lucht. Onthoud dat we allemaal deel uitmaken van iets groters

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 acties om goed voor jezelf en voor elkaar te zorgen terwijl we met elkaar wereldwijd corona onder controle proberen te krijgen

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind