

Mayo Significativo 2025

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

1 Haz algo amable por alguien que te importe de verdad

VIERNES

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

SÁBADO

3 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea

DOMINGO

4 Envía a un amigo/a una foto de un momento en el que lo pasasteis bien juntos/as

5 Dile a alguien lo mucho que significa para ti y por qué

6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegres

7 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y piensa por qué lo son

8 Hoy, proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás

9 ¿Qué valores son importantes para ti? Hoy, encuentra formas de ponerlos en práctica

10 Agradece las cosas pequeñas, incluso en los momentos difíciles

11 Mira a tu alrededor en busca de cosas que te asombren y maravillen

12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti

13 Infórmate sobre los valores o tradiciones de otra cultura

14 Sal y date cuenta de la belleza de la naturaleza

15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local

16 Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas

17 Encuentra una manera de hacer que lo que haces hoy tenga sentido

18 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importe

19 Reflexiona sobre lo que te hace sentir valorado/a, y da sentido a tu vida

20 Comparte fotos de 3 cosas que encuentres significativas o memorables

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

22 Encuentra una manera de ayudar a un proyecto u organización benéfica que te interese

23 Recuerda tres cosas que hayas hecho de las que estés orgulloso/a

24 Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo para los demás

25 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué

26 Recuerda un hecho en tu vida que fue muy significativo

27 Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás

28 Haz algo especial y rememóralo esta noche

29 Hoy, haz algo para cuidar del mundo natural

30 Comparte una cita que encuentres inspiradora para motivar a otras personas

31 Encuentra tres razones para tener esperanzas en el futuro

