

2021  
喜悅·六月

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
決定這個月，每天都尋找有什麼好事

2  
在與他人的交談中說出積極正面的說話

3  
重新的角度思考你憂慮的事，並嘗試找到一種有用的思考方法去面對它

4  
拍下為你帶來歡樂的事物，並將照片分享出去

5  
想一想您要感謝的三件事，並將其寫下來

6  
走進大自然，感受大自然帶來的歡樂

7  
做一些健康的事，使自己感覺良好

8  
在音樂中找到歡樂：唱歌，演奏，跳舞，聽或分享

9  
問一個朋友最近有什麼事讓他們感到快樂

10  
為他人做點事，帶給他人歡樂

11  
多吃點美味的食物，真正品嚐它的味道並讓自己快樂

12  
寫一封感謝信，感謝某人

13  
採取輕鬆的態度。選擇看到有趣的一面

14  
與對您意義重大的人分享快樂的回憶

15  
於一些最沒期望的地方，尋找到值得你感謝的東西

16  
以熱情友好的方式與他人交談

17  
花點時間專注欣賞您覺得美麗的事物

18  
在困難的情況下尋找美好的事物

19  
走到外面，保持活躍並感受歡樂

20  
參與並重新享受有趣的童年活動

21  
向需要鼓勵的朋友發送積極正面的訊息

22  
觀看有趣的事物並享受笑的感覺

23  
創建並收聽一份令人振奮的歌曲播放列表

24  
想起令您心存感激的最喜歡的一段回憶

25  
向正在幫助別人的人表示感謝

26  
花些時間做一些有趣的事情，純粹為了好玩

27  
善待自己。做些帶給您快樂的事

28  
注意人與人之間積極情緒的傳染性

29  
與您今天所見的人，分享友好的微笑

30  
列出您生活中的喜悅（並不斷添加其中）



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起  
Happier·Kinder·Together