

# 愉快的六月 2021

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



1 决定在这个月的每一天都看到美好的事物

2 在与其他人的交谈中说积极的事

3 重新看待一件烦恼的事，试着找到有益的思考方式

4 给令你愉悦的事物拍一张照片并分享它

5 想到令你感激的三件事，把它们写下来

6 到绿色空间中去，感受大自然带来的愉悦

7 做一些让你感觉良好的健康的事

8 在音乐中找到乐趣：歌唱、游玩、舞蹈、聆听或分享

9 问问朋友，最近是什么让他们感到快乐

10 为他人做些友善的事，给他们带去欢乐

11 吃令你开心的好食物，好好品味

12 写一封感谢信向某人致谢

13 选择轻松的方式，看到有趣的一面

14 和对你而言重要的人分享一段愉快的记忆

15 在不经意处找到令你感激的事

16 用温暖友好的方式与他人说话

17 花时间注意到你觉得美丽的事物

18 在困难的境况中看到好的方面

19 去户外，在活跃中找到快乐

20 重新发现并享受一项有趣的童年活动

21 给需要鼓励的朋友发一则积极的讯息

22 观看有趣的事物，享受大笑的感觉

23 创建一个令人振奋的音乐歌单

24 想起一份你最喜欢的、充满感激的回忆

25 向助人为乐的人表示你的欣赏

26 抽出时间做点好玩的事，玩开心

27 对你自己友好，做点让你愉快的事

28 注意到积极的情绪是如何在人与人之间传染的

29 分享友好的微笑给今天碰面的人

30 将生活中的乐事列表（并不断扩充它）



快乐行动

更快乐·更友善·在一起