

2021年喜びの6月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1
今月は、毎日何かいいことを探しましょう

2
他の人と話す時にポジティブな事を言しましょう

3
心配事を見直し、それについて考えなおすのに役立つ方法を考えましょう

4
喜びをもたらすような写真を撮って共有しましょう

5
感謝している3つの事を考え、それらを書き留めましょう

6
外に出て、自然がもたらす喜びを感じましょう

7
気分が良くなるような、何かヘルシーな事をしましょう

8
歌い、演奏し、踊り、聴き、今日は音楽の喜びを見つけましょう

9
友達に最近、何が幸せだったか聞きましょう

10
他の人に何か親切なことをして、喜びをもたらしましょう

11
あなたを幸せにし、本当にそれを味わうおいしい物を食べましょう

12
誰かに対して感謝の手紙を書きましょう

13
気軽なアプローチをで、あなたの面白い面を見せましょう

14
あなたにとって大きな意味を持つ誰かと幸せな思い出を共有しましょう

15
あなたがあまり気につけないような事にも、感謝する何かを見出しましょう

16
温かくフレンドリーな方法で他の人と話しましょう

17
美しいものに気付くために時間をかけましょう

18
困難な状況でも何か良いことをみつけましょう

19
外に出て、アクティブになる喜びを見つけましょう

20
子供時代の楽しい事を思いだし、楽しみましょう

21
励ましが必要な友人にポジティブなメッセージを送りましょう

22
面白いものを見て、笑うのがどんな感じかを楽しみましょう

23
元気がでる曲のプレイリストを作りましょう

24
感謝しているお気に入りの事を思いだしましょう

25
他の人を助けている人々に感謝を伝えましょう

26
何かを楽しむための、遊び心のある時間を作りましょう

27
自分自身に優しくしましょう。あなたに喜びをもたらす何かをしましょう

28
ポジティブな感情が人々の間でどのように伝染するか気づきましょう

29
今日あなたが会う人にフレンドリーな笑顔を共有しましょう

30
人生の喜びのリストを作り、そしてそれを付け加え続けましょう

