

2022 1월 더 행복한

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1
올 한해 기대할 만한 세 가지 일을 찾아보세요

2
나 자신에게 친절을 베푸는 시간을 가져보세요

3
다른 사람들이 즐거운 하루를 보낼 수 있게 친절을 베풀어 보세요

4
감사한 마음을 느끼는 것과 그 이유에 대해 적어보세요

5
다른 사람들의 장점을 찾아보고 이에 주목해 보세요

6
5분 동안 가만히 앉아 숨 고르는 시간을 가져보세요

7
새로운 것을 배우고 다른 사람들과 공유하세요

8
오늘 만나는 사람들에게 긍정적인 말을 전해보세요

9
움직이세요! 야외 활동을 가져보세요

10
고마운 사람에게 감사 인사를 전하고 감사한 이유에 대해 말해보세요

11
잠들기 최소 1 시간 전에 모든 전자 기기를 꺼보세요

12
주변 사람에게 연락하세요. 미소를 공유하거나 대화를 나누세요

13
평소와는 다른 경로를 선택해 보고, 어떤 점을 느꼈는지 생각해 보세요

14
건강한 하루를 위해 영양가가 풍부한 음식을 드셔보세요

15
밖에 나가 아름다운 점 5가지를 찾아보세요

16
지역사회에 긍정적으로 기여해 보세요

17
실수를 저질렀을 때 자신에게 관대해져보세요

18
옛 친구에게 연락을 해보세요

19
비록 힘든 하루였더라도 긍정적인 것에 집중하세요

20
충분한 수면을 통해 재충전하는 시간을 가져보세요

21
자신의 안전지대에서 벗어날 수 있도록 새로운 것을 시도해 보세요

22
흥미로운 일을 계획하고 다른 사람들의 참여를 권장해 보세요

23
전자기기를 멀리하고 현재 상황에 집중하세요

24
중요한 목표를 성취하기 위한 작은 발걸음을 내디뎌 보세요

25
타인을 깎아내리기보다는 격려해 주세요

26
본인의 장점 중 하나를 활용할 수 있는 방법에 대해 생각해 보세요

27
부정적 사고에 대해 이의를 제기하는 동시에 긍정적인 점을 찾아보세요

28
다른 사람들에게 최근에 관심이 있어 하는 것에 대해 물어보세요

29
이웃에게 안부 인사를 전하고 관심을 가져보세요

30
오늘 하루 얼마나 많은 사람들에게 미소를 지을 수 있는지 생각해 보세요

31
미래에 대한 희망 및 계획을 적어보세요

