

2022年1月 もっとハッピーに!

土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1 今年、楽しみにしていることを3つ見つけましょう

2 自分のために何か親切なことをする時間を作りましょう

3 誰かのために親切なことをして、その人の一日を輝かせてあげましょう

4 あなたが感謝していることそしてその理由を書き出してみましょう

5 他の人の良いところを探しその人の強みに気づきましょう

6 5分間、静かに座って、深呼吸しましょう

7 何か新しいことを学び、それを他の人と共有しましょう

8 今日、出会う人にポジティブなことを言しましょう

9 体を動かし何か活動的な事をしましょうできれば屋外で

10 感謝している人にその理由を伝えましょう

11 寝る1時間前までに、すべてのハイテク機器の電源を切りましょう

12 身近な人とつながり、笑顔やおしゃべりを共有しましょう

13 今日はいつもと違う道を歩いてみましょう。何か気づくことがあるかもしれません

14 今日は栄養のある健康的な食べ物を食べましょう

15 外に出て美しいと思うものを5つ見つけましょう

16 地元のコミュニティに積極的に貢献しましょう

17 失敗しても自分に優しくしましょう

18 古い友人と連絡を取りましょう

19 今日がつらくても、良いことに目を向けましょう

20 時間通りに寝て自分を充電させましょう

21 自分のコフォートゾーンから抜け出すために、何か新しいことに挑戦しましょう

22 何か楽しいことを計画して他の人を誘いましょう

23 デジタル機器を片付けて、その場にいることに集中しましょう

24 重要な目標に向かって小さな一歩を踏み出しましょう

25 人をけなすのではなく、元気づけましょう

26 自分の強みを1つ選び、それを活用する方法を見つけましょう

27 自分のネガティブな考えに挑戦し、ポジティブな面を探しましょう

28 最近楽しかったことを他の人に聞いてみよう

29 近所の人に挨拶し、その人達のことをもっとよく知りましょう

30 今日、何人の人に微笑みかけることができるか試してみましょう

31 将来の希望や計画を書き出してみましょう

