

# 更快乐的一月 2022

星期六

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1  
找出今年值得期待的三件事

2  
a 花点时间做点对自己友善的事

3  
帮他人做点友善的事，点亮他们的一天

4  
列出你所感恩的事，写出原因

5  
看到他人的优点，注意到他们的力量

6  
花五分钟的时间静坐、呼吸

7  
学习一些新的东西，与他人分享

8  
对今天遇见的人说积极的事

9  
动起来，做些活跃的事（最理想是去户外）

10  
谢谢你所感激的人，告诉他们原因

11  
至少在睡前一小时关闭你所有的电子设备

12  
和你附近的某人联系，聊天或者分享一个微笑

13  
走一条不一样的路，看看你注意到些什么

14  
吃真正能滋养你的健康食物

15  
到户外去，注意到五件美丽的事情

16  
积极贡献你所在的社区

17  
在你失误的时候，温和地对待自己

18  
与一位老朋友重新取得联系

19  
即使今天感觉艰难，也关注好的事情

20  
准时睡觉，允许自己充电

21  
尝试新事物，走出舒适区

22  
计划一些有趣的事，邀请他人加入你

23  
收起电子设备，聚焦当下

24  
向一个重要的目标迈出一小步

25  
决定激励他人，而不是贬低他们

26  
选择你的一种力量，找到一种方式使用它

27  
挑战你的负面思想，看到好的一面

28  
问问其他人最近有什么享受的事

29  
和邻居打招呼，更多地了解他们

30  
看看今天你能对多少个人微笑

31  
写下你对未来的希望或者计划

