



新年快樂月曆: 2019年1月



星期一



7 寫出10件在你生命中值得感恩的事情，及其原因。

14 就寢睡覺前2小時把電子用品關機。

21 跟你掛念的老朋友聯絡。

28 跟鄰居打招呼，好好認識他們。

星期二

1 找讓你在本年願望的三件好事。

8 比平日早1小時就寢睡覺吧!

15 為好事做點事。

22 當自己犯錯，對自己仁慈一點。

29 挑戰自己的負面想法，尋找正向部份。

星期三

2 尋找其他人的優點及發掘他們的強項。

9 花10分鐘靜坐，只練習呼吸。

16 今天走上不同的路線，看看有什麼新發現。

23 今天為你的重要目標行一小步吧!

30 數數你今天跟多少位人微笑。

星期三

3 今天為其他人做三件額外善行。

10 以新的方式運用你的個人強項。

17 讓擔憂成為其中一個觀點，並讓它走。

24 今天試新事物，走出安舒區。

31 寫下你對未來的夢想和計劃。

星期五

4 今天花點時間做一些善待自己的事情。

11 學習新事物，並跟其他人分享。

18 到外面走走，發掘5種美麗的東西。

25 決心幫助他人，不讓他們失望。

星期六

5 今天就跟所有遇上的人說正面語言吧!

12 問問其他人最近享受什麼事情。

19 今天只進食讓你身體健康的食物。

26 今天做點好玩事。(跟其他人一起做更好!)

星期日

6 今天多花15分鐘做運動吧!(戶外運動更佳。)

13 今天跟3位你感謝的人道謝及其原因。

20 跟陌生人來一場友善的閒聊。

27 放下手機，專心跟當下的人好好相聚。

“快樂是生命的目標和意義。”
-亞里士多德

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多關放幸福生活的10個關鍵，包括書籍、海報等：www.actionforhappiness.org/10-keys