



# ハッピーニューイヤーカレンダー: 2019年1月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



7 あなたが人生で感謝している10の事柄とその理由を書き留めてください

1 今年を楽しむにする為に3つの良い事を探しましょう

2 他人の良いところを見つけ、その強みを伝えましょう

3 他人の為に特別に3つの親切な行動をしましょう

4 今日はあなた自身の為に何かする時間を作りましょう

5 今日出会う全ての人に何かポジティブな事を言きましょう

6 特別に15分間の運動を（できれば外で）しましょう

8 いつもより1時間早く寝ましょう

9 10分間座ってただ深呼吸しましょう

10 あなたの個人的な強みの一つを新しい方法で使ってみましょう

11 何か新しい事を学んでそれを他の人と分かち合ってください

12 他人に最近楽しかった事は何か尋ねてみましょう

13 あなたが感謝している3人の人にその理由を伝えましょう

14 あなたの全ての電子機器を寝る2時間前に切りましょう

15 正当な理由の為に何か行動を起こしましょう

16 今日は別のルートを通してあなたが気が付くものを見てみましょう

17 見通しに不安を抱き、それを手放しましょう

18 外に出て、美しい5つの事を見つけましょう

19 今日あなたに本当に栄養を与える健康的な物を食べましょう

20 見知らぬ人とフレンドリーなおしゃべりをしましょう

21 あなたが忘れていた昔の友達に連絡をしてみましょう

22 あなたが間違いを起こしてしまった時自分自身に優しくなりましょう

23 重要な目的に向かって小さな一歩を踏み出しましょう

24 あなたの快適なゾーンから出る為に何か新しい事に挑戦しましょう

25 人を落ち込ませるより元気づける事を決めましょう

26 今日何か楽しい事（できれば他の人と一緒に）をしましょう

27 電子機器を遠ざけて、あなたと一緒にいる人に完全に焦点をあてましょう

28 隣人に挨拶をして、より良く知ってもらいましょう

29 あなたのネガティブな考え方に挑戦してよい面を探しましょう

30 今日何人の人を笑顔にしたか数えてみましょう

31 あなたの夢と将来の計画を書いてみましょう

“幸福とは人生の意義と目的である” - アリストテレス

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org