



行动日历：更快乐的一月2021



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



“当你的所想、所说、所为相一致，你就是快乐的。”——甘地

1 找出今年值得期待的三件美事

2 花时间做点关爱自己的事

3 帮助他人，点亮他的一天

4 写下生活中你所感激的事及其原因

5 看到他人的优点，注意到他们的力量

6 花五分钟时间静坐呼吸

7 学一点新东西，和他人分享

8 对今天遇见的人说积极的事

9 动起来，做点体能运动（最好在户外）

10 向你所感激的人致谢，并告诉他们原因

11 睡觉前两小时关掉所有的电子设备

12 和附近的人沟通，微笑或聊天

13 犯错误的时候，温和对待自己

14 走不一样的路线，看看你注意到些什么

15 吃真正能滋养你的健康食物

16 出门去注意到五件美好的事

17 为慈善事业或者你的社区做点贡献

18 关注好的一面，即使今天不好过

19 和你想念的老朋友恢复联系

20 早点睡觉，给自己时间充电

21 向一个重要的目标迈进一小步

22 尝试新鲜事，跳出舒适圈

23 计划一些有趣的事，邀请他人加入

24 收起电子设备，专注当下这一刻

25 为人们打气，而不是让人气馁

26 和邻居打招呼，多了解他们一点

27 挑战你的负面思想，看到积极面

28 问问他人最近有什么乐事

29 用一种新的方式来施展你的一种个人力量

30 数一数今天你可以对多少人微笑

31 写下你对未来的希望或计划

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：www.actionforhappiness.org/happier-january

更快乐·更友善·在一起