

幸せのアクションカレンダー： 2021年 幸せな1月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



“幸福とは、あなたが考えている事、
言っている事、行動する事が
調和のうちにあるときのことだ” ~ガンジー~

4
人生で感謝していることのリストとその理由を書きましょう

5
他の人の良いところを見つけその強みに気づきましょう

6
5分間じっと座ってただ深呼吸しましょう

7
新しいことを学び、他の人と共有しましょう

1
今年がわくわくするような事を3つ見つけましょう

2
今日は自分の為に何かをする時間を作りましょう

3
誰かの一日を明るくするために何か親切な行動をしましょう

11
寝る2時間前に全ての電子機器の電源を切りましょう

12
近くの人と繋がり、笑顔を共有したりおしゃべりしましょう

13
間違いを犯してしまった自分に優しくしましょう

14
今日はいつもと違う道を選んで気が付いたことを確認しましょう

15
今日はあなたの身体に本当に良い健康的なものを食べましょう

16
外に出て、5つの美しい事に気づきましょう

17
良い事やあなたのコミュニティに積極的に貢献しましょう

18
たとえ今日が困難と感じても何か良いことにフォーカスしましょう

19
懐かしく思う古い友達に連絡をとりましょう

20
十分な睡眠をとり、自分を充電する時間をつくりましょう

21
大事な目標に向けて小さな一歩を踏み出しましょう

22
何か新しい事に挑戦し自分のコンフォートゾーンから出てみましょう

23
今日は何か楽しい事を計画して他の人も誘いましょう

24
電子機器を片付けて一緒にいる人に完全に集中しましょう

25
人を落ち込ませるのではなく元気づけましょう

26
隣人に挨拶してもっとよく知りましょう

27
あなたのネガティブな考えを反対にして考えてみましょう

28
最近楽しかった事を他の人に聞いてみましょう

29
自分の強みを新しい方法で使ってみましょう

30
今日何人の人を笑顔にすることができか数えてみましょう

31
将来への希望と計画を書き出してみましょう

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

今月のテーマについてもっと学びましょう www.actionforhappiness.org/happier-january

幸せに・優しく・共に