

更快樂的一月 2022

星期六

星期日

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
今天騰出時間為自己
做點好事

3
為別人做一件善事，
照亮他們這一天

4
以清單列出您感激
的事情以及其原因

5
尋找他人的優點及
注意他們的長處

6
花五分鐘靜坐並注
意自己的呼吸

7
學習新事物並與他
人分享

8
對今天遇到的人說
些積極的話

9
動起來。做一些運
動（最好在戶外）

10
感謝您感激的人並
告訴他們原因

11
於睡前至少一小時，
關掉所有的科技設
備

12
與附近的人聯繫 -
分享微笑或聊天

13
今天採取不同的路
線，看看你注意到
了什麼

14
吃健康的食物，今
天真正滋養自己

15
走出去戶外，留意
五件美麗的事物

16
為自己的社區做些
貢獻

17
當你犯錯誤時仍要
善待自己

18
與老朋友重新聯繫

19
專注於美好的事情
之上，即使感覺今
天的生活很艱難

20
按時睡覺，讓自己
充電

21
嘗試新事物，擺脫
自己的舒適區

22
計劃一些有趣的
事情並邀請其他人
加入

23
收起數碼設備，專
注於當下

24
朝著重要目標邁出
一小步

25
決定使他人開心而
不是批評他們

26
選擇您其中一個優
勢，並在今天找到
使用它的方法

27
挑戰你的消極想法
並尋找好的方面

28
詢問其他人，最近
他們喜歡的事情

29
向鄰居問好並更好
地了解他們

30
看看今天你能對多
少人微笑

31
寫下您的希望，以
及未來的計劃



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together