

# 更快乐的一月 2024

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1  
列出三件今年最值得期待的事

2  
留出时间善待自己

3  
为别人做一件好事  
照亮他们的这一天

4  
列出你所感恩的事情及其原因

5  
发现别人的优点  
关注他们的长处

6  
静坐五分钟  
关注自己的呼吸

7  
学习新事物  
与他人分享

8  
对今天遇到的人  
说些积极的话

9  
动起来，最好去户外  
做运动

10  
向你感激的人致谢  
并告诉他们原因

11  
在睡前至少一小时  
关闭所有电子设备

12  
与身旁的人建立联系：  
微笑或闲聊

13  
不走寻常路线  
看有什么新发现

14  
今天只吃真正有  
营养的健康食物

15  
到户外去，寻找五  
件美好的事物

16  
为自己居住的社区  
做出积极的贡献

17  
当犯错误的时候  
仍然要善待自己

18  
与一位老友叙旧

19  
即使今天遇到困难  
仍将注意力放在  
积极的方面

20  
按时上床睡觉  
让自己好好充电

21  
尝试新事物  
跳出舒适区

22  
策划一些有趣的事  
并邀请别人参加

23  
收起电子设备  
专注于当下

24  
朝重要的人生目标  
迈出一小步

25  
多鼓励别人  
少责怪他们

26  
选择你的一项优势  
今天让它派上用场

27  
挑战自己的消极想法  
发掘积极的一面

28  
向身边的人了解他们  
最近最享受的事

29  
主动与邻居打招呼  
尝试更了解他们

30  
看看今天你能对  
多少人展露微笑

31  
写下你对未来的  
希望或者计划



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together