

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 今年楽しみにしていることを3つ見つけましょう

2 今日は自分の為に何か優しいことをする時間を作りましょう

3 誰かの為に親切な事をしてその人の一日を輝かせましょう

4 感謝していることと、その理由を書き出しましょう

5 他人の良いところを探し、その人の強みに気づきましょう

6 5分間静かに座って、呼吸を整えましょう

7 新しいことを学びそれを他の人と分かち合しましょう

8 今日出会う人々にポジティブなことを言いましょう

9 体を動かし、何かアクティブなことをしましょうできれば屋外で!

10 感謝している人に感謝の気持ちとその理由も伝えましょう

11 寝る1時間前にはすべての電子機器の電源をオフにしましょう

12 身近な誰かとつながり、笑顔でおしゃべりを楽しみましょう

13 今日はいつもと違う道を歩きましょう。何か気づくことがあるかもしれません

14 今日は本当に栄養になるヘルシーな食事をしましょう

15 外に出て、美しいと思うものを5つ見つけましょう

16 地元のコミュニティに積極的に貢献しましょう

17 失敗しても自分に優しくしましょう

18 昔の友達と連絡を取りましょう

19 たとえつらい事があっても、良いことに目を向けましょう

20 早めにベッドに入り、自分自身を充電しましょう

21 自分のコンフォートゾーンから抜け出すために、新しいことに挑戦しましょう

22 何か楽しいことを計画して、他の人にも参加を呼びかけましょう

23 デジタル機器を片付け、今この瞬間に集中しましょう

24 大切な目標に向かって、小さな一歩を踏み出しましょう

25 人を落胆させるのではなく、元気づけることを決意しましょう

26 自分の強みをひとつ選び、それを活かす方法を見つけましょう

27 ガティブな思考に立ち向かい、ポジティブな面を探しましょう

28 最近何が楽しかったか、周りの人に尋ねてみましょう

29 近所の人に挨拶をして、もっと仲良くなりましょう

30 今日、何人の人に微笑みかけることができるか試してみましょう

31 将来の希望や計画を書き出しましょう

