

更快樂的一月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
找出今年值得期待的三件事

2
留出時間為自己待自己好一點

3
為別人做件善事
照亮他們的這一天

4
列出你所感恩的事情及其原因

5
發現他人的優點
留意他們的長處

6
花五分鐘靜坐
注意自己的呼吸

7
學習新事物
與他人分享

8
對今天遇到的人說些積極的話

9
動起來，做運動
(最好在戶外)

10
向感激的人致謝
並告訴他們原因

11
於睡前至少一小時
關閉所有電子裝置

12
與身邊的人建立聯繫：
微笑或閒聊

13
不走慣常路線
看看有什麼新發現

14
吃健康的食物
真正滋養自己

15
到戶外去
留意五件美好事物

16
為自己居住的社區
做些積極的貢獻

17
當你犯錯誤時
仍善待自己

18
與老朋友敘舊

19
今天即使感覺艱難
仍關注美好的一面

20
按時睡覺
為自己充電

21
嘗試新事物
跳出舒適區

22
計劃有趣的事情
並邀請其他人參加

23
收起電子裝置
專注於當下

24
朝著重要目標
邁出一小步

25
決定鼓勵他人
而不是責怪他們

26
選擇你的一個優勢
今天將它發揮出來

27
挑戰你的消極想法
尋找好的方面

28
問一下身邊人
最近享受的事情

29
主動與鄰居打招呼
試著更了解他們

30
看看今天你能對
多少人展露微笑

31
寫下你對未來的
希望或者計劃



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



ACTION FOR HAPPINESS