

月曜日

火曜日

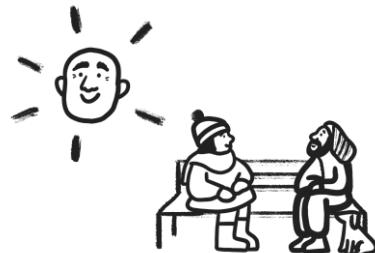
水曜日

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 今日は自分に優しくする時間を作りましょう

3 誰かの1日を明るくする親切なことをしましょう

4 感謝していることと、その理由をリストアップしましょう

5 他人の良いところを見つけ、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あいましょう

8 今日出会う人たちにポジティブな言葉をかけましょう

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時間前には全ての電子機器の電源をオフしましょう

12 身近な人と繋がり笑顔でおしゃべりを楽しみましょう

13 今日はいつもとは違う道を通ってみて、何に気づくか観察しましょう

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5つのものを見つけましょう

16 地域社会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 昔の友人と連絡を取りましょう

19 たとえ辛い一日であっても、良いことに目をむけましょう

20 早めに就寝し、自分自身を充電しましょう

21 新しいことに挑戦して、自分のコンフォートゾーンから抜け出しましょう

22 何か楽しい計画を立てて、他の人を誘いましょう

23 デジタル機器を片付けて、今この瞬間に集中しましょう

24 大切な目標に向け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、励ますことを決意しましょう

26 自分の強みの一つを選び、今日それを活かす方法を見つけましょう

27 ネ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を回りの人に尋ねてみましょう

29 近所の人に挨拶して、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

