

更快乐的一月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1

列出三件今年
值得期待的事

2

留出时间
善待自己

3

为他人做一件善事
照亮他们这一天

4

列出你所感恩的
事情及其原因

5

发现他人的优点
关注他们的长处

6

静坐五分钟
专注于一呼一吸

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·做运动
(最好在户外)

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
关闭所有电子装置

12

与身边的人建立
联系：微笑或闲聊

13

不走惯常路线
看看会有什么发现

14

吃健康的食物
真正滋养自己

15

到户外去寻找
五件美好的事物

16

为自己居住的小
区做些贡献

17

当犯了错误时
仍要善待自己

18

与老朋友叙旧

19

即使今天感觉艰难
专注于美好的一面

20

按时睡觉
为自己充电

21

尝试新事物
跳出的舒适区

22

设计有趣的活动
邀请他人参加

23

收起电子设备
全身心专注于当下

24

朝着重要的目标
迈出一小步

25

决定对他人要
多鼓励·少责怪

26

选择你的一项优势
今天让它派上用场

27

挑战消极想法
发掘积极的方面

28

询问一下身边的人
最近享受的事情

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

写下对未来的
希望或规划



ACTION FOR HAPPINESS

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

