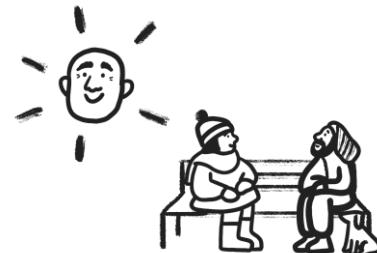


2026 一月 更快樂的

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日



1 選出今年最期待的三件事

2 留出時間對自己好點

3 為別人做一件好事點亮他們這一天

4 列出自己所感恩的事情及原因

5 發現他人的優點與長處

6 花五分鐘靜坐並注意自己的呼吸

7 學習新事物並與他人分享

8 對今天遇到的人說些積極的話

9 盡量去戶外動起來·做運動

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貢獻

17 當你犯錯誤時仍善待自己

18 與老朋友敘舊

19 即使感覺生活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 設計有趣的活動邀請其他人參加

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 多鼓勵他人而不是責怪

26 選擇你的一項優勢今天將它發揮出來

27 挑戰你的消極想法尋找積極的方面

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微笑

31 寫下對未來的希望或者計劃

