

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1  
今月は毎日  
何が良い事かを  
探求しましょう

2  
他の人と話す時ポ  
ジティブな  
ことを言いましょ  
う

3  
心配事を再定義し  
それについて  
役に立つ考え方  
をしましょう

4  
喜びを感じる  
ような写真を撮っ  
て共有しましょう

5  
感謝していること  
を3つ考え  
書き出してみま  
しょう

6  
緑の多い場所に行  
って、自然がも  
たらす喜びを感じ  
ましょう

7  
気分が良くなるよ  
うな、健康的なこ  
とをしましょう

8  
歌い、演奏し、踊  
り、聴き、  
今日は音楽の  
喜びを見つけま  
しょう

9  
友達に最近  
何が嬉しかったか  
聞いてみましょう

10  
誰かに親切にする  
事で、喜びを感じ  
ましょう

11  
あなたを幸せにす  
る美味しいものを、  
心から味わって食  
べましょう

12  
感謝の手紙を  
誰かに書きましょ  
う

13  
気軽に接して  
あなたの楽しくて  
面白い面を  
見せましょう

14  
あなたにとって大  
切な人と楽しい思  
い出を共有しま  
しょう

15  
思いがけないところ  
から、感謝でき  
る何かを探してみ  
ましょう

16  
暖かくフレンド  
リーに、誰かと話  
しましょう

17  
美しいと思うもの  
に気づく時間を持  
ちましょう

18  
困難な状況でも何  
か良いことを見つ  
けましょう

19  
外に出て、体を動  
かすことに喜びを  
見いだしましょう

20  
子供の頃の楽しい  
遊びを思い  
だし、楽しみま  
しょう

21  
励ましを必要として  
いる友人にポジ  
ティブなメッセージを送  
りましょう

22  
面白いものを見て、  
笑うことを楽し  
みましょう

23  
元気の出る曲のプ  
レイリストを作っ  
て聴きましょう

24  
感謝の気持ちを込  
めて、好きな思  
い出を思い浮かべ  
ましょう

25  
誰かを助けている  
人に感謝の気持  
ちを伝えましょう

26  
何かを楽しむため  
だけの、遊び心  
のある時間を作り  
ましょう

27  
自分に優しくしてあ  
なた自身が喜びを感じ  
ることをしましょ  
う

28  
ポジティブな感情  
は、人々の間で  
伝染することに  
気づきましょう

29  
今日会う人に  
優しい笑顔  
を見せましょう

30  
自分の人生の喜びのリ  
ストを作り  
どんどん追加してア  
ップデートしましょ  
う

