

# 快樂的六月2022

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
決定在這個月的每一  
天尋找當日美好的  
事物

2  
在與他人的對話中  
說正面的話

3  
從新角度去看待你  
憂慮的事，並嘗試  
找到一種有益的方式  
來思考它

4  
拍下讓你快樂的事  
物並與他人分享這  
相片

5  
想想你感激的三件  
事並寫下來

6  
走進綠化空間，感  
受大自然帶來的歡  
樂

7  
做一些讓你感覺良  
好的健康事情

8  
在音樂中找到快樂：  
唱歌、演奏、跳舞、  
聆聽或分享

9  
問問朋友最近有什  
麼開心的事

10  
為他人做點善事，  
為他人帶來快樂

11  
吃讓你快樂的美食，  
並仔細品味

12  
向某人寫一封感謝  
信

13  
採取輕鬆的態度看  
待事物，發現其有  
趣的一面

14  
與對你很重要的人  
分享一段愉快記憶

15  
在最不經意之處，  
尋找值得感恩之物

16  
熱情友善地與他人  
交談

17  
花時間留意你認為  
美麗的事物

18  
在困難的境況下，  
尋找美好的事物

19  
到戶外去，保持活  
躍，享受樂趣

20  
重新發現並享受一  
個有趣的童年遊戲

21  
給需要鼓勵的朋友  
寫一個正面積極的  
訊息

22  
看一些有趣的東西，  
享受笑的感覺

23  
創建一個令人振奮  
歌曲的播放清單

24  
回想一段你最喜歡  
最感恩的回憶

25  
向助人之人表達感  
激之情

26  
騰出時間做一些有  
趣的事情，純粹為  
了好玩

27  
善待自己。做一些  
讓自己開心的事

28  
注意積極情緒如何  
在人與人之間傳播  
開去

29  
給予今天遇到的人  
一個友好的微笑

30  
列出你生活中的快  
樂事件（並不斷添  
加）

