

# 开心的六月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



3

用新角度看待你担忧的事，并尝试找到积极的思考方式

4

拍一张让你开心的照片并与他人分享

5

想三件令你感恩的事情并写下来

6

走进大自然，感受它带来的愉悦

7

做一件让你感觉良好的健康的事情

1

决定每天寻找生活中美好的事物

2

和别交谈时多说积极的话语

10

做一件好事，为他人带来快乐

11

吃点让你开心的美食，并仔细品味

12

给某个人写一封感谢信

13

采取轻松的态度看待事物，发现其有趣的一面

14

和重要的人分享一段愉快的记忆

15

于不经意之处找到值得感恩之事

16

用温暖而友善的态度与人交谈

17

花时间留意你认为美丽的事物

18

在困难的情况下寻找积极的一面

19

到户外去，保持活跃，享受乐趣

20

重温并享受一个有趣的儿时游戏

21

给需要鼓励的朋友发一条积极的信息

22

看一些搞笑的东西享受大笑的感觉

23

创建一个能鼓舞人心的歌单

24

回想一段你最感恩的美好回忆

25

向助人之人表达感激之情

26

腾出时间做一些纯粹为了开心的事情

27

善待自己，做一些让自己开心的事

28

留意积极的情绪如何在人与人之间传播

29

向今天遇到的人展露友好的微笑

30

列出生活中的快乐事件，并不断添加



ACTION FOR HAPPINESS

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

