

喜樂的六月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



3
從新的角度審視你的憂慮，並嘗試找到有益的方式來思考它

4
拍一張讓你快樂的相片並與他人分享

5
想想你感恩的三件事，並寫下來

6
到綠意盎然的的地方感受大自然帶來的愉悅

7
做一件讓你感覺良好的健康事情

1
決定每一天尋找當日美好的事

2
在與他人交談時說正面積極的話

10
做點善事，為他人帶來快樂

11
仔細品嚐令你快樂的美食

12
寫一封信向某人表達感激之情

13
採取輕鬆的態度看待事物，發現其有趣的一面

14
與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
溫和友善地與他人交談

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
給需要鼓勵的朋友發送一個正面積極的訊息

22
看有趣的東西，享受捧腹大笑的感覺

23
創建一個令人振奮歌曲的播放清單

24
重溫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
注意正面的情緒如何在人與人之間傳播開去

29
給今天遇到的人一個友善的微笑

30
列出生活中的快樂事件，並不斷添加

