

2026年喜びの6月

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、何か良いことを探しましょう

2
人との会話でポジティブな言葉をかけましょう

3
心配事を別の視点から捉え直し、前向きに考えましょう

4
喜びを感じるものを写真に撮り、シェアしましょう

5
感謝していることを3つ考え、書き出しましょう

6
緑豊かな場所へ出かけ、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
音楽から喜びを見つけましょう：歌う、演奏する、踊る、聴く、分かち合う

9
友人に、最近何が嬉しかったか聞いてみましょう

10
誰かに親切にして喜びを届けましょう

11
幸せな気分になれる美味しいものを食べて、その味をじっくりと味わいましょう

12
誰かに感謝を伝える手紙を書きましょう

13
気楽な気持ちで接して、物事の面白い面を見るようにしましょう

14
大切な人と幸せな思い出を分かち合いましょう

15
思いがけない場所で感謝できるものを探しましょう

16
暖かくフレンドリーに誰かと話しましょう

17
美しいと感じるものに気づく時間を持ちましょう

18
困難な状況の中でも良い面を探してみましょう

19
外に出て、体を動かす喜びを見つけましょう

20
子供の頃楽しんだ遊びを再発見して楽しみましょう

21
励ましが必要な友人に、前向き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
気分が明るくなる曲のプレイリストを作って聴きましょう

24
感謝の気持ちを抱く、お気に入りの思い出を思い浮かべましょう

25
他人を助けている人たちに感謝の気持ちを伝えましょう

26
何かを楽しむだけの遊びをす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
ポジティブな感情が人から人へと伝染していくことに気づきましょう

29
今日出会う人たちに親しみのある笑顔向けましょう

30
自分の人生の喜びリストを作ってどんどん追加してアップデートしましょう

