

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
優しさと自分自身に意識を向けて生きましょう

2
外の世界で美しいと思うものを3つ挙げてみましょう

3
今日一日、自分の身体と生きていることに感謝することから始めましょう

4
自分自身とどのように対話しているかに注目して、優しい言葉を選びましょう

5
大切な人を思い浮かべ、彼らに愛を送りましょう

6
“予定がない”日をつくり、どのように感じるか気づきましょう

7
一日の中で定期的に3回穏やかに深呼吸しましょう

8
味、食感、香りを味わい、マインドフルに食事をしましょう

9
誰かに答える前に、深い深呼吸をしましょう

10
外に出て、顔に降り注ぐ清々しい風や太陽の暖かさを感じましょう

11
お茶やコーヒーを飲みながら、それを味わい、今を感じましょう

12
人の話に耳を傾け、真剣に聴きましょう

13
今日はちょっと立ち止まり、空や雲をしばらく眺めてみましょう

14
どんな雑用や仕事も楽しみながらやる方法を見つけましょう

15
立ち止まり、呼吸して、今を感じる、一日中これを繰り返してみましょう

16
本当に興味があるクリエイティブな事に夢中になりましょう

17
周りを見ていつもと違う楽しいと思う事を3つ見つけましょう

18
焦っていると感じたなら、スロウダウンするよう心がけましょう

19
あなたがどこにいても、周りの自然に感謝しましょう

20
自分や他人を幸せにすることを考えてみましょう
dayofhappiness.net

21
何もしないで今日はたくさん音楽を聴きましょう

22
たとえ今日が困難だと感じていても上手くいっていることに気づきましょう

23
批判したり変えようとしたりせず、自分の感情に耳を傾けましょう

24
自分の手と、その手によってできるすべてのことに感謝しましょう

25
当たり前とおもっていることの素晴らしさに注目しましょう

26
今日は電子機器のスクリーンを見る時間を減らすことを選択しましょう

27
今日も他人を愛する気持ちを育みましょう

28
疲れたと感じたら、できるだけ早く休みましょう

29
いつもと違う道を通り、異なるものに気づきましょう

30
自分の体を精神的にスキャンし、何を感じているかに気づきましょう

31
シンプルな生活の中に喜びがある事に気づきましょう

