

土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1
優しさで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つ挙げましょう

3
自分の体と生きていることに感謝することから一日を始めましょう

4
自分自身にどのように語りかけているかに気づき、優しい言葉を選びましょう

5
大切な人を思い浮かべ、愛を伝えましょう

6
急いでいる自分に気づいたら、ペースを落とす努力をしましょう

7
一日のうち、決まった時間に3回、穏やかに深呼吸しましょう

8
食べ物の味、食感、香りを味わい、感謝し、マインドフルに食事をしましょう

9
人に返事をする前に、深呼吸しましょう

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、味わい、今を感じましょう

12
誰かの話に深く耳を傾け、真剣に聴きましょう

13
今日は数分間、空や雲を眺めましょう

14
どんな雑用や仕事で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、呼吸をして、今を感じる。今日はこれを繰り返しましょう

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
周りを見渡して、珍しいものや楽しいと思うものを3つ見つけましょう

18
「何も予定がない日」を過ごし、どのように感じるか気づきましょう

19
今日は他人を愛する気持ちを育みましょう

20
今日、自分自身や他人を幸せにすることにフォーカスしましょう
dayofhappiness.net

21
何もせずに音楽をたくさん聞きましょう

22
たとえ今日が困難な日であっても、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に、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
当たり前だと思っている良いことに意識を向けましょう

26
今日は電子機器のスクリーンを見る時間を減らす選択をしましょう

27
どこにいても、周りの自然に感謝しましょう

28
疲れていることに気づき、できるだけ早く休みましょう

29
今日はいつもと違う道を選んで、何か気づくことがないか見てみましょう

30
自分の体を心でスキャンして、何かに感じているかに気づきましょう

31
人生のシンプルなことに喜びを見出しましょう

