

# 快乐的六月 2022

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



1  
决定在这个月的  
每一天都看到好  
事

2  
在与人交流的  
时候说积极的  
事情

3  
重新看待一件  
担忧的事，试着找  
到有帮助的方式去  
思考它

4  
为给你带来欢  
乐的东西拍张照片，  
分享它

5  
想到三件你所  
感激的事，把它们  
写下来

6  
出门到绿色空  
间中去，感受自然  
带来的欢乐

7  
做一些让你感  
觉良好的健康的  
事

8  
在音乐中找到  
快乐：歌唱、弹奏、  
跳舞、聆听或分享

9  
问问朋友最近  
是什么使他们快乐

10  
为他人做些友  
善的事，以此为  
他们带去欢乐

11  
吃让你快乐的  
优质食物，好好品  
尝

12  
写一封感谢信，  
向某人表达感谢

13  
心态放轻松，  
选择看到有趣的  
一面

14  
和对你而言重  
要的某人分享一  
份快乐的回忆

15  
在最不经意的  
地方找到值得感  
谢的事

16  
用温暖友善的  
方式和他人说话

17  
花时间注意到  
你觉得美丽的事  
物

18  
在困境中找到  
好的事

19  
到户外去，在  
活跃中找到欢乐

20  
重新发现并享  
受一个有趣的童  
年的游戏

21  
给需要鼓励的  
朋友发一则积极  
的讯息

22  
观看一些有趣  
的事情，享受大  
笑的感觉

23  
创建一个振奋  
人心的歌曲的播  
放列表，聆听它

24  
想起你所感激  
的一份最爱的回  
忆

25  
向助人为乐的  
人表达你的欣  
赏

26  
花时间做点好  
玩的事，玩开  
心

27  
对自己友善，做  
点能给你带来快  
乐的事

28  
注意到积极  
的情绪是如何在  
人们之间传染的

29  
和今天看见的  
人分享一个友好  
的微笑

30  
将你生命中的  
乐事列成清单（并  
不断增添）



快乐行动

更快乐·更友善·在一起