

快乐的六月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

这个月决定每天都留意生活中的美好

2

和别人交流时多说一些让人舒服的话

3

换个角度看待你所担忧的事，尝试往好的方面想

4

拍下一个让你会心一笑的瞬间并分享给别人

5

想想三件值得感恩的事，并记录下来

6

走进绿色的大自然感受当中的愉悦

7

做一件有益身心、感觉良好的事

8

在音乐中找到快乐唱歌、演奏、跳舞聆听或分享

9

问问朋友，最近有什么开心事

10

做一件善意小事让别人心里暖一下

11

仔细品味让你开心的美食

12

写一封感谢信向某个人表达谢意

13

轻松一点试着发现生活中有趣的一面

14

和重要的人分享一段愉快的回忆

15

在最不经意的地方发现值得感恩的事

16

用温暖友善的方式与他人交谈

17

花点时间欣赏生活中的美好事物

18

在困境中试着发现积极的一面

19

到户外去感受动起来的畅快

20

重新体验一个童年时喜欢的趣味活动

21

给需要鼓励的朋友发一条温暖的信息

22

看一些有趣的内容尽情开怀大笑

23

创建一个能令自己振奋心情的歌单

24

回想一段自己心怀感激的美好回忆

25

向那些帮助他人的人表达感谢与欣赏

26

给自己留出时间做点纯粹好玩的事

27

善待自己，做一件能让你开心的事

28

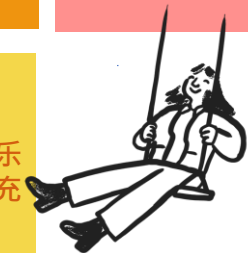
留意积极情绪在人与人之间的感染力

29

对今天遇见的人友善地笑一笑

30

列出生活中的快乐来源，并不断补充



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together
更乐天 · 更友善 · 在一起