

月曜日



火曜日



水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

6 急いでいる自分に気づいたら、ゆっくりするよう努力しましょう

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 食べ物の味、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、深呼吸して、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 「何も予定がない」日にして、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 自分も他人も幸せにすることにフォーカスしましょう  
dayofhappiness.net

21 何もしないで今日は音楽をたくさん聴きましょう

22 たとえ今日が困難だと感じていても、うまくいっていることに気づきましょう

23 自分の感情を判断したり、変えようとせずに、その感情に耳を傾けてみましょう

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 どこにいても周りの自然に感謝しましょう

28 疲れたと感じたらできるだけ早く休みましょう

29 今日はいつもと違うルートを選んで、何か気づくことがあるか見てみましょう

30 自分の体を心でスキャンして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

