

SUNDAY



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY



1  
소중한 사람에게  
친절을 베풀어 보  
세요

2  
할 수 없는 일 보다  
는 할 수 있는 일에  
집중해 보세요

3  
아무리 작더라도  
중요한 목표를 위  
해 한 걸음 내디더  
보세요

4  
친구에게 추억이  
담긴 사진을 보내  
세요

5  
소중한 사람에게  
그 사람이 나에게  
얼마나 왜 중요한  
지 말해보세요

6  
좋은 일을 하는 사  
람을 찾아보고 희  
망적일 이유를 찾  
아보세요

7  
자신에게 가장 중요  
한 것들 및 중요한  
이유에 대한 목록을  
작성해보세요.

8  
오늘 다른 사람들  
에게 친절 해보는  
미션을 정하고 실  
천해봅시다

9  
당신에게 중요한  
가치는 어떤 것들  
입니까? 가치들을  
활용할 수 있는  
방법을 찾아보세요

10  
어려운 시기에도  
작은 것에  
감사하는 마음을  
가져보세요

11  
여러분에게  
경외감과  
경이로움을 주는  
것들을 찾아보세요

12  
가장 좋아하는  
음악을 듣고  
여러분에게 어떤  
의미를 주는지  
생각해보세요

13  
다른 문화의  
가치나 전통에  
대해 알아보세요

14  
밖으로 나가서  
자연의 아름다움을  
느껴보세요

15  
지역 사회에  
기여할 수 있는  
활동에  
참여해보세요

16  
좋은 세상을 위해  
일 하는  
사람들에게  
감사함을  
전해보세요

17  
의미 있는 하루를  
보낼 수 있는  
방법을 찾아보세요

18  
소중한 사람에게  
손 편지를  
써보세요

19  
여러분을 가치  
있고 의미 있게  
하는 것들에 대해  
생각해보세요

20  
의미 있거나  
기억에 남는 3가지  
사진을  
공유해보세요

21  
하늘을 보세요.  
우리가 무언가 큰  
존재의 일부라는  
것을 깨달아보세요

22  
평소에 관심이 있던  
프로젝트 혹은  
자선활동을 도울 수  
있는 방법을  
찾아보세요

23  
내가 한 일 중에  
자랑스럽게  
생각하는 세 가지  
일을 생각해 보세요

24  
오늘 다른  
사람들에게  
긍정적인 영향을 줄  
수 있는 방법에 대해  
생각해보세요

25  
다른 사람들에게  
그들이 가장 중요하게  
생각하는 것들과 그  
이유에 관해  
물어보세요

26  
인생에서 정말  
의미 있었던 일에  
대해 생각해  
보세요

27  
어떻게 하면 다른  
사람들에게 긍정적인  
영향을 줄 수 있는지  
생각해보세요

28  
무언가 특별한 일을  
해보고 자기 전에  
오늘 있었던 일을  
되돌아보세요

29  
오늘 지구를 위한  
일을 해보세요.



30  
다른 사람에게  
힘을 실어줄 수  
있는 명언을  
공유해보세요

31  
미래에 대해  
희망적인 세 가지  
이유를  
찾아보세요

