

# 更快乐的一月 2023

星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



1  
找出今年值得期待的三件事

2  
花时间做点对自己友善的事

3  
为他人做一项善举，帮助点亮他的一天

4  
列表写出你所感激的事以及原因

5  
看到他人的优点，注意到他们的力量

6  
花五分钟时间静坐呼吸

7  
学点新东西，与他人分享

8  
跟今天遇见的人说积极的事

9  
动起来，做点有活力的事（最好去户外）

10  
向你所感激的某个人表达谢意，告诉他原因

11  
至少在睡前一小时关闭所有电子设备

12  
和你身边的人联系，聊天或者分享一个微笑

13  
走一条不一样的路，看看你都注意到些什么

14  
吃能真正滋养你的健康食物

15  
到户外去，注意到五件美丽的事物

16  
为你所在的社区作出积极的贡献

17  
在犯错误的时候温柔对待自己

18  
与一位老友重新取得联系

19  
集中注意力在好的事情上，即使今天感觉艰难

20  
按时上床睡觉，让自己好好充电

21  
尝试新事物，离开舒适圈

22  
计划有趣的事，邀请他人来参加

23  
收起电子设备，专注于此时此刻

24  
向一个重要的目标迈出一小步

25  
选择激励他人，而不是贬低他们

26  
选择你的一种力量，找到一种方式在今天使用它

27  
挑战你的负面思想，看到积极面

28  
问问其他人最近经历了什么愉快的事

29  
跟一位邻居打招呼，对他多一些了解

30  
看看今天你能对多少人微笑

31  
写下你对未来的希望和计划

