

月曜日



4 自分自身にどのように語りかけているかに気づき、優しい言葉を選びましょう

火曜日



5 大切な人を思い浮かべ、愛を伝えましょう

水曜日



6 急いでいる自分に気づいたら、ペースを落とす努力をしましょう

木曜日



7 一日のうち、決まった時間に3回、穏やかに深呼吸しましょう

金曜日

1 優しさと自分自身に意識を向けて生きましょう

土曜日

2 外の世界で美しいと思うものを3つ挙げてみましょう

日曜日

3 今日、自分の身体と生きていることに感謝することから始めましょう

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

17 周りを見渡して、珍しいものや楽しいと思うものを3つ見つけましょう

24 自分の手と、その手によってできるすべての事に感謝しましょう

31 シンプルな生活の中に喜びがあることに気づきましょう

11 紅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 相手の話に深く耳を傾け、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、呼吸をして、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

18 「何も予定がない日」を過ごし、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 今日、自分自身や他人を幸せにすることにフォーカスしましょう  
dayofhappiness.net

21 何もしないで音楽をたくさん聞きましょう

22 たとえ今日が困難な日であっても、うまくいっていることに気づきましょう

23 批判したり変えようとしたりせずに、自分の感情に耳を傾けましょう

25 当たり前だと思っている良いことに意識を向けましょう

26 今日は電子機器のスクリーンを見る時間を減らす選択をしましょう

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道を選んで、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

