



アクションカレンダー: 2019年2月フレンドリー



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



“元気を出すための最善の方法は、
他の誰かを元気づけることです。”

— マーク・トゥエイン

1 その人の存在がどれだけ意味があるかを伝えるメッセージを送りましょう。

2 最近何か良い事があったか友人に聞いてみましょう。

3 あなたがしばらく会っていない古い友人に連絡を取ってきましょう。

4 あなたの同僚の為に何か協力的で親切な事をしましょう。

5 今日あなたが
あった全ての人の
好い資質に注目し
ましょう。

6 誰かに感謝し、
彼らがあなたにど
のような違いをも
たらしたかを話し
てください。

7 誰かと話す時に
質問することで積
極的な興味を持っ
ている事を示しま
しょう。

8 あなたの地元の
お店やカフェで働
いている人にフレ
ンドリーに話しか
けましょう。

9 あなたが最も大
切にしている人の
強さについて愛す
る人に話してくだ
さい。

10 デジタル機器を
片付け、あなたが誰
と一緒にいるのかに
焦点を当てましょう。

11 他の人を巻き込
んで会話に参加す
るように招きま
しょう。

12 あなたと一緒に
いる人々に微笑み、
彼らの一日を明る
くしましょう。

13 あなたの最初の
本能で不親切になっ
てしまう時は、特に
親切にしましょう。

14 あなたにとっ
てとても特別な存
在である理由を愛
する人に伝えてく
ださい。

15 あなたが今日会
うすべての人にポ
ジティブに接しま
しょう。

16 近況を知る為
に友達に連絡して彼
らの話に真剣に耳
を傾けましょう。

17 見知らぬ人とフ
レンドリーなおしゃ
べりができるよう
努力しましょう。

18 他の人があなた
を苛立たせる時、
その人の良い面を
探しましょう。

19 後押しを必要と
する人に勇気づける
ようなメッセージを
送ってください。

20 判断せずに、
人々の言うことを
積極的に聞きま
しょう。

21 今日会った3人に
心からの褒め言葉
を伝えましょう。

22 他の人と会い、楽
しいことをする計
画を立てましょう。

23 時間をかけて隣
人と話し、彼らを
知るようにしましょう。

24 誰かの生活を楽にす
るために親切な行動
をとりましょう。

25 今日、できるだ
け多くの人々にポジ
ティブなコメントを
しましょう。

26 あなたが感謝し
ていると感じる3人
に感謝し、その理
由を伝えましょう。

27 あなたの愛する
人のために邪魔さ
れない時間を作り
ましょう。

28 あなたが批判しが
ちな人には優しく
しましょう。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

あなたの幸せはもっと大きな物の一部です。世界をより幸福に優しさにあふれたものにするこの活動に参加しましょう。

: www.actionforhappiness.org/10-keys