



快乐新年日历 - 一月 2020



星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

“快乐不是现成品，它来自于你的行动”
——达赖喇嘛

1 找出今年值得期待的三件好事

2 花时间做点善待自己的事

3 为他人做些善意的事，散播一点快乐

4 列一个表，记下生命中你所感激的事及原因

5 动起来，做一些肢体活动（最好是在户外）

6 对今天遇见的每一个人说一些积极的话

7 花十分钟静坐呼吸

8 看到别人的长处，注意他们的力量

9 学一些新东西，与他人分享

10 向你所感激的三个人表示感谢，告诉他们原因

11 和一名陌生人友好交谈

12 睡前2小时关闭你所有的科技设备

13 犯错误时，温柔对待自己

14 今天走不一样的路，看看你注意到些什么

15 正确看待一件担忧的事，试着放下它

16 到户外去，注意到五件美好的事

17 今天吃能真正滋养你的健康食物

18 为一项公益事业做点事

19 和你想念的旧友取得联系

20 适时睡觉，给自己时间充电

21 向一个重要的目标迈出一小步

22 尝试一些新东西，走出你的舒适圈

23 决定鼓励他人，而不是贬低他们

24 今天做一些有趣的事，邀请他人加入你

25 把设备放到一边，全心关注和你在在一起的人

26 和邻居打招呼，对他们多一些了解

27 挑战你的负面想法，看到积极面

28 数一数今天你能对多少人微笑

29 用新的方式使用你的一种个人力量

30 问问他人最近有些什么开心的事

31 写下你对未来的希望和计划



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

进一步了解幸福生活的十个关键点，包括书籍、指南、海报等：www.actionforhappiness.org/10-keys