



ハッピーニューイヤーカレンダー 2020年1月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

“幸福は作られたものではありません。
あなた自身の行動によって
生じるものなのです”-ダライラマ

5 活動しましょう。
できれば外で身体を動かしましょう

6 今日出会うすべての人に何かポジティブな事を言きましょう

7 じっと座って、10分間深呼吸をしましょう

1 今年、ワクワクするような事を3つ見つけましょう

2 今日は自分のために何かをする時間を作りましょう

3 他の人に親切なことをすることで小さな幸せを広げましょう

4 人生で感謝していることのリストとその理由を書きましょう

12 寝る2時間前に全ての電子機器の電源を切りましょう

13 間違いを犯してしまった自分に優しくしましょう

14 今日はいつもと違う道を選んで気が付いたことを確認しましょう

8 他人の良いところを探し強みに気づきましょう

9 新しいことを学び、他の人と共有しましょう

10 3人の人に感謝しその理由を伝えましょう

11 知らない人とフレンドリーにおしゃべりしましょう

19 懐かしく想う古い友人に連絡を取りましょう

20 十分な睡眠をとり、自分を充電する時間をつくりましょう

21 大事な目標に向けて小さな一歩を踏み出しましょう

15 将来に対する不安をちょっと手放してみよう

16 外に出て、5つ美しいことに気づきましょう

17 今日はあなたの身体に本当に良い健康的なものを食べましょう

18 良い事の為に何か行動を起こしましょう

26 隣人に挨拶しもっとよく知りましょう

27 あなたのネガティブな考えを反対で考えてみましょう

28 今日、何人の人を笑顔にすることができるか数えてみましょう

22 何か新しい事に挑戦し自分のコンフォートゾーンから出てみましょう

23 人を落ち込ませるのではなく元気づけましょう

24 今日は何か楽しいことをして他の人も誘いましょう

25 電子機器を片付けて一緒にいる人に完全に集中しましょう

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org