



幸せのアクションカレンダー： 2020年 有意義な5月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

“今いる場所から始めよ。
自分の持っているものを使え。
できることをするんだ。”

～アーサー・アッシュ



4 できない事よりもあなたが今できることにフォーカスしましょう

5 友達と一緒に楽しんだ時の写真を送り返しましょう

6 たとえ小さくてもあなたの人生の目標の一つに向けて一歩踏み出しましょう

7 愛する人に彼らの存在があなたにとってどれだけ意味があるか伝えましょう

8 自分自身に親切にするミッションを作りましょう。誰かを助ける為にはあなたにも時間が必要です

9 今日元気になるポジティブなニュースとその理由をみつけましょう

10 お気に入りの音楽があなたにとって多くの意味がある事を誰かに伝えましょう

11 あなたにとって最も大切な価値観は何ですか？そしてそれを今日使しましょう

12 困難な時でも、小さな事にも感謝しましょう

13 今日は世界の自然を大切にす為何かしましょう

14 物事が良くなるように支援している人達にあなたの感謝を示しましょう

15 他の文化の価値観と伝統について調べましょう

16 周りを見渡してあなたにとって有意義な5つの事に気づきましょう

17 地域のコミュニティを支援する為にはポジティブなアクションを取りましょう

18 愛する人に手書きのメッセージを書いて、その写真を送り返しましょう

19 あなたがやっている事をもっと有意義なものにする方法を考えましょう

20 あなたが本当に大切にされ、感謝されていると感じる事は何かについて考えてみましょう

21 有意義で思い出深い写真を3枚共有しましょう

22 愛する人や同僚に最も大切な事とその理由について尋ねましょう

23 感動的なことわざを他の人に共有して勇気づけましょう

24 今日何か特別な事をして今夜それを改めて思い出しましょう

25 あなたが気になるプロジェクトやチャリティを支援する時間を作りましょう

26 あなたが本当に誇りに思っている3つの成し遂げた事を思い出しましょう

27 今日はあなたの人生の目的にあなたの決意と選択を結び付けましょう

28 あなたの人生で本当に意味があった出来事について誰かに話しましょう

29 あなたの行動が他の人にどのような違いをもたらすかについて考えましょう

30 将来に希望を持つ為には3つの良い理由を見つけてみましょう

31 空を見上げて、私たちがより大きな何かの一部であることを覚えていてください

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

私たちが直面している世界的な危機と一緒に乗り越える為にお互いを守る31のアクション

落ち着いて・賢明に・親切にしましょう