



# 快乐六月 (即使受困) 2020



## 星期一

1 即使在困境中也要看到好的一面。

8 给做好事的人写一封感谢信。

15 玩小时候喜欢的趣味游戏。

22 与你在乎的人分享一个愉快的回忆。

29 花时间做点让你开心的事。

## 星期二

2 重新定义一件令你担忧的事, 找到积极的应对方法。

9 从音乐中找到乐趣: 歌唱、演奏、跳舞、聆听。

16 问所爱的人, 在这一刻他所感激的是什么?

23 在不起眼处发现值得感激的事。

30 列表记录生活中的乐事, 保持更新。

## 星期三

3 想到三件令你感恩的事, 将它们写下来。

10 给让你快乐的事物照张相, 分享它。

17 和自己友好相处, 像朋友一样对待自己。

24 感谢朋友给自己的生活带来欢乐。

## 星期四

4 赞赏帮助他人者。

11 与他人交谈时说积极的事。

18 发一条积极的信息给需要鼓励的朋友。

25 吃喜欢的食物, 好好享用它。

## 星期五

5 即使正在社交隔离也要保持微笑友好待人。

12 和朋友一起计划做点有趣的事。

19 列表记录你最喜欢的感恩回忆。

26 在困境中看到积极的方面。

## 星期六

6 看到封城的积极的方面。

13 欣赏大自然中的乐趣和身边世界中的美。

20 花点时间玩, 为快乐而快乐。

27 看点搞笑的东西, 享受大笑的感觉。

## 星期天

7 做有趣的活动, 在室内或者户外都行。

14 今天做三件事, 给他人带去欢乐。

21 试验一道新菜品, 或者做你最喜欢的食物。

28 将最喜欢的歌制成歌单, 享受它。



“不可能每一天都尽如人意, 但每一天都总有好事发生。”  
——爱丽丝·莫斯·厄尔

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

照顾自己、帮扶彼此的30个行动, 让我们共同应对全球危机。

平静·明智·友善