



2020年 喜びの6月

(たとえ困難な時であっても)



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1 困難な日々でも何か良いことを探しましょう

2 心配している事を見直しポジティブな対処方法を見つけましょう

3 あなたが感謝している3つのことを考え、それらを書き留めましょう

4 他の人を助けている人々にあなたの感謝を示しましょう

5 ソーシャルディスタンスをおいても、笑顔でフレンドリーになりましょう

6 ロックダウンの間でも、些細な事の良い面に注目しましょう

7 屋内または屋外でも身体をアクティブに動かす楽しい方法を見つけましょう

8 誰かがしたことに対して感謝の手紙を書きましょう

9 歌い、演奏し、踊り、聴き、今日は音楽の喜びを見つけましょう

10 喜びをもたらすような写真を撮って共有しましょう

11 今日は会話をする時にポジティブな事を話しましょう

12 友達と一緒に何か楽しいことを計画しましょう

13 世界中の自然の喜びとその美に感謝しましょう

14 今日は人に喜びをもたらす3つの事をしましょう

15 今日はあなたが楽しめる子供の頃の楽しい遊びを再発見しましょう

16 愛する人に、今感謝している事は何か尋ねてみましょう

17 自分に優しくし、友達に接するように自分自身に親切になりましょう

18 励ましが必要な友人にポジティブなメッセージを送りましょう

19 感謝しているお気に入りの思い出リストを作りましょう

20 楽しむ為だけに今日は遊び心のあふれる事をする時間を作りましょう

21 新しいレシピを試したり、お気に入りの料理を作ったりしましょう

22 大切な人と楽しい思い出を共有しましょう

23 ふとした瞬間にありがたく思える何かを探しましょう

24 友人にあなたの人生にもたらす喜びについて感謝しましょう

25 あなたの気分が良くなり本当に味わえる物を食べましょう

26 あなたが困難な状況で学んだ良い点を見ましょう

27 面白いものを見て、笑うのがどんな感じかを楽しみましょう

28 お気に入りの曲のプレイリストを作って楽しみましょう

29 今日あなたを幸せにする何かをするために時間をかけましょう

30 あなたの人生の喜びのリストを作りそしてそれを付け加え続けましょう



“毎日が良い日とは限らないけど、
毎日の中に何か良いことはある。”

～アリス・モース・アール

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

私たちが直面している世界的な危機を一緒に乗り越える為にお互いを守る30のアクション

落ち着いて・賢明に・親切にしましょう