



# 幸せのアクションカレンダー: 2020年8月他の人為のアクション



土曜日

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1 今月は、他の人（そしてあなた自身）に親切になることを選択しましょう

2 一緒にいることができない誰かにポジティブなメッセージを送りましょう

3 あなたが関わる全ての人にあなたの友人のように接しましょう

4 周りの人にどのように感じているかたずね、その答えに耳を傾けましょう

5 他の人が苦しみから解放されるのを願いましょう

6 フィジカルディスタンスをとらなければならない時でも、笑顔でフレンドリーになりましょう

7 感謝している人にお礼とその理由も伝えましょう

8 未使用の衣類、食料、物品、金銭などを地域のチャリティに寄付しましょう

9 公共の公園や野外で花や植物に水をあげましょう

10 友達にあなたの事を思っていると伝えましょう

11 食べ物やそれを作っている人々に感謝しましょう

12 他の人を元気づけるために励みになるようなニュースやストーリーを共有しましょう

13 誰かがあなたを困らせたなら、親切にしてください。彼らの気持ちを想像してみましょう

14 今日はできるだけ多くの人々を笑顔にしましょう

15 あなたが感謝している人に好きな食べ物を料理してあげましょう

16 何の計画もない日です！他の人に親切になれるよう自分に優しくなりましょう

17 誰かの為にサプライズで思いやりのある贈り物しましょう

18 気になるプロジェクトや慈善団体を支援しましょう

19 孤独にしている人や、不安を感じている人に様子を聞いてみましょう

20 今日会う全ての人の良い面をさがしましょう

21 あなたが役に立ったと思った本や記事について誰かに伝えましょう

22 今日は他の誰かの人生を楽しむために何かしましょう

23 あなたの携帯電話をオフにして回りの人に十分な注意をはらいましょう

24 過去にあなたを気づつけた人を許す時間をつくりましょう

25 困難に陥っている誰かを助ける為にあなたの時間とエネルギーを使いましょう

26 “恩送り”や、慈善活動を支援する方法を探しましょう

27 誰かが落ち込んでいたら気が付いて、元気づけましょう

28 あなたの知らない人とフレンドリーに話しましょう

29 地元のコミュニティのために将来のプロジェクトや集まりを計画しましょう

30 今日、自然と地球にやさしいことをしましょう

31 今日、幸せの為のアクションを他の人に共有しましょう



あなたのいる世界で、まわりの人に親切にしましょう。  
親切な行為は、世界に違いを生みだします。



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org