



# 更歡樂的行動月曆：2021年1月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



「幸福是當你所想、你所說和你所做的事都和諧一致時。」 - 甘地

1 找到三件今年值得期待的事

2 今天抽出時間為自己做點事情

3 為他人做一個善意的行動，以幫助他們改善生活

4 列出您在生活中感恩的事情以及其原因

5 尋找別人的優點及強項

6 花五分鐘坐下休息，注意呼吸

7 學習新知識並與他人分享

8 對今天遇到的人說些正面積極的話語

9 動起來！做一些運動鍛煉。（最好是在戶外）

10 感謝您感激的人，並告訴他們原因

11 睡前2小時開始，把所有電子器材關掉

12 與您附近的人聯繫-分享微笑或聊天

13 犯錯時，仍要溫和對待自己

14 今天選擇另一條的路線，看看你注意到了什麼

15 今天吃一些健康、能給你營養的食物

16 走到外面，注意五件美麗的事

17 為公益事業或社區做出積極的貢獻

18 即使今天感覺艱難，也要專注於美好的事物

19 與想念的老朋友保持聯繫

20 適時上床睡覺，給自己充裕的時間休息

21 朝著重要目標邁出一小步

22 嘗試一些新事物來擺脫舒適區

23 計劃一些有趣的事情，並邀請其他人加入

24 收起電子器材，專注於當下

25 鼓舞他人而不是讓他們失望

26 向鄰居問好，加深對他們的了解

27 挑戰您的消極想法並尋找積極前行的空間

28 向其他人詢問他們最近享受的事物

29 以一種新的方式運用自己的個人優勢

30 計算自己今天曾對多少人微笑

31 寫下您對未來的希望或計劃

ACTION FOR HAPPINESS



了解更多有關本月主題的資訊，請訪問：[www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)  
保持冷靜。保持精明。對人友善  
Happier · Kinder · Together