

# 更快樂的一月 2023

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1  
找出今年值得期待的三件事

2  
留出時間為自己  
做點好事

3  
為他人做一件善事  
照亮他們這一天

4  
列出你所感恩的事  
情及其原因

5  
發現他人的優點並  
留意他們的長處

6  
花五分鐘靜坐並注  
意自己的呼吸

7  
學習新事物並與他  
人分享

8  
對今天遇到的人說  
些積極的話

9  
動起來，做運動  
(最好在戶外)

10  
向您感激的人致謝  
並告訴他們原因

11  
於睡前至少一小時  
關閉所有電子裝置

12  
與身邊的人建立聯  
繫：微笑或閒聊

13  
不走慣常路線，看  
看有什麼新發現

14  
吃健康的食物，真  
正滋養自己

15  
到戶外去，留意五  
件美麗的事物

16  
為自己居住的社區  
做些貢獻

17  
當你犯錯誤時仍善  
待自己

18  
與老朋友敘舊

19  
今天即使感覺生活  
艱難，仍專注於美  
好的事情

20  
按時睡覺，為自己  
充電

21  
嘗試新事物，跳出  
自己的舒適區

22  
計劃一些有趣的  
事情並邀請其他人參  
加

23  
收起電子裝置，並  
專注於當下

24  
朝著重要目標邁出  
一小步

25  
決定鼓勵他人而不  
是責怪他們

26  
選擇您其中一個優  
勢，並在今天將它  
發揮出來

27  
挑戰你的消極想法  
並尋找好的方面

28  
問一下身邊人，最  
近他們享受的事情

29  
主動與鄰居打招呼  
試著更了解他們

30  
看看今天你能對多  
少人微笑

31  
寫下你的希望以及  
未來的計劃



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together