

更快乐的一月 2025年

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
列出三件今年值得期待的事

2
留出时间善待自己

3
为他人做一件善事
照亮他们这一天

4
列出你所感恩的事情及其原因

5
发现他人的优点
关注他们的长处

6
静坐五分钟
专注于自己的呼吸

7
学习新事物
与他人分享

8
对今天遇到的人说些积极的话

9
动起来·做运动
(最好在户外)

10
向你感激的人致谢
并告诉他们原因

11
在睡前至少一小时
关闭所有电子设备

12
与身边的人建立联系：
微笑或闲聊

13
不走寻常路线
看有什么新发现

14
吃健康的食物
真正滋养自己

15
到户外去寻找五件美好d事物

16
为自己居住的社区
做些积极的贡献

17
当犯错误时
仍要善待自己

18
与一位老友叙旧

19
即使今天感觉艰难
仍专注好的一面

20
按时睡觉
为自己充电

21
跳出舒适区
尝试新事物

22
安排有趣的活动
邀请其他人参加

23
收起电子设备
专注于当下

24
朝着重要目标
迈出一小步

25
对待他人
多鼓励少责怪

26
选择你的一项优势
今天让它派上用场

27
挑战消极想法
发掘积极的方面

28
询问一下身边人
最近享受的事情

29
主动与邻居打招呼
尝试更了解他们

30
看看今天你能
对多少人展露微笑

31
写下对未来的
希望或者规划



更乐天·更友善·在一起
Happier·Kinder·Together



ACTION FOR HAPPINESS