

2025年喜びの6月

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1
今月は毎日、何か良いことを探求しましょう

2
他人との会話でポジティブなことを言しましょう

3
心配事をリフレーム（再定義）して役に立つ考え方をしましょう

4
喜びを感じるものを写真に撮ってシェアしましょう

5
感謝していることを3つ考え、書きだしましょう

6
緑の多い場所に出かけ、自然がもたらす喜びを感じましょう

7
気分が良くなる健康的なことをしましょう

8
音楽に喜びを見出しましょう：歌う、演奏する、踊る、聴く、分かち合う

9
友達に最近嬉しかったことを聞いてみましょう

10
何か親切なことをして、他の人に喜びを与えましょう

11
幸せな気分になれる美味しいものを食べ、心から味わいましょう

12
感謝の手紙を誰かに書きましょう

13
気軽に接して、あなたの楽しくて面白い面を見せましょう

14
大切な人と楽しい思い出を分かち合しましょう

15
思いがけないところから、感謝できることを探してみましょう

16
暖かくフレンドリーに誰かと話しましょう

17
美しいと思うものに気づく時間を待ちましょう

18
困難な状況でも何か良い事を見つけましょう

19
外に出て、アクティブに活動する喜びを見つけましょう

20
子供の頃の楽しい遊びを再発見して楽しみましょう

21
励ましを必要としている友人に前向きなメッセージを送りましょう

22
面白いものを見て笑うことを楽しみましょう

23
元気の出る曲のプレイリストを作って聴きましょう

24
感謝の気持ちを込めて、好きな思い出を思い浮かべましょう

25
人を助けている人に感謝の気持ちを伝えましょう

26
何か楽しむだけの遊びをする時間を作りましょう

27
自分に優しくし、あなた自身が喜びを感じることをしましょう

28
ポジティブな感情が人々の間でどのように伝染していくか気づきましょう

29
今日会う人に、優しい笑顔を見せましょう

30
自分の人生の喜びをリストアップし、どんどん追加しアップデートしましょう

