

欢欣的六月 2025

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

决定每天去寻找
生活中的美好

2

与人交谈时
多说积极的话语

3

换个角度看待烦恼
用积极的方式思考

4

把让你快乐的事
拍下来和别人分享

5

想三件你感恩的事
把这些事写下来

6

走进绿地感受
大自然带来的愉悦

7

做一件健康的事
让自己感觉良好

8

从音乐中感受欢乐：
唱歌、演奏、跳舞
聆听或分享

9

问一位朋友最近
有什么开心事

10

为别人做点好事
让他们高兴起来

11

仔细品尝一道
令你愉悦的美食

12

向某人写一封
感谢信

13

用轻松的态度面对
生活，选择发现
其有趣的一面

14

与重要的人分享
一段幸福的回忆

15

在最不经意之处
寻找值得感恩之事

16

以温暖友善的
方式与他人交谈

17

花点时间留意
你认为美丽的事物

18

在困难当中寻找
值得欣慰的一面

19

到户外去享受
活动的乐趣

20

重温一个有趣的
童年游戏并享受它
带来的欢乐时光

21

给需要鼓励的朋友
发一条积极的讯息

22

看些有趣的东西
享受大笑的快感

23

创建一个振奋人心
的歌单来收听

24

回想一段令你
感恩的美好回忆

25

向助人之人表达
你的感激之情

26

花时间做一些纯粹
为了好玩有趣的事

27

善待自己，做一件
令你开心愉悦的事

28

注意到积极情绪
的感染力，它能在
人与人之间传递

29

向你今天遇到的人
报以友善的微笑

30

列出你生活中的
快乐清单
并不断添加



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together
更乐天 · 更友善 · 在一起