

# 愉快的六月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



1

决定在这个月的每一天里看到好的方面

2

在与他人的交谈中说积极的事

3

重新定义一件担忧的事，试着找到一种有帮助的方式去思考它

4

为你带来快乐的事物拍一张照片，分享它

5

想到三件你所感恩的事，把它们写下来

6

到绿色空间中去，感受大自然带来的愉悦

7

做点让你感觉良好的健康的事

8

在音乐中寻找快乐：歌唱、演奏、起舞、聆听或者分享

9

问一位朋友最近是什么让他感到快乐

10

为他人做点友善的事，把快乐带给他们

11

吃让你感到快乐的优质食物，好好品尝

12

写一封感谢信向某人致谢

13

采取轻松的方式，选择看到有趣的一面

14

与你而言具有重要意义的人分享一份快乐的回忆

15

在最容易被你忽视的地方寻找值得感恩的事

16

用温暖友好的方式和他人说话

17

花时间去注意到你觉得美丽的事物

18

在困境中寻找好的事情

19

到户外去找到动起来的乐趣

20

重新发现并享受一项有趣的童年活动

21

给需要鼓励的朋友发送一则积极的讯息

22

观看有趣的东西，享受大笑的感觉

23

创建一个令人振奋的歌曲的歌单，播放它

24

回想你最喜欢的一份感恩的回忆

25

向助人为乐的人表示你的欣赏

26

花时间做点好玩的事，好好享乐

27

关爱你自己，做点能给你带来欢乐的事

28

注意积极的情感是怎样在人与人之间传染的

29

与你今天看见的人分享友好的微笑

30

将你生命中的欢乐列成清单（并不断添加）



快乐行动

更快乐·更友善·在一起