

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
今月は他人（そして自分自身）に優しくしましょう

2
会えない人に元気の出るメッセージを送りましょう

3
関わる人すべてに親切にし、サポートしましょう



4
相手の気持ちを聞いて、その返事に耳を傾けましょう

5
他の人の幸せと健康を願って過ごしましょう

6
今日会った全ての人に笑顔で接しましょう

7
気になるプロジェクトや、慈善活動の為に時間を費やしましょう

8
喜んでくれる人のために、今日は美味しい料理を作りましょう

9
感謝している人にお礼とその理由を伝えましょう

10
孤独や不安を感じている人に、声をかけてみましょう

11
他人を元気づけるような励みになるストーリーを共有しましょう

12
友人に連絡をとりあなたの事を想っていると伝えましょう

13
ノープランの日！自分に優しくすることで、他の人も優しくなりましょう

14
自然に優しく地球に配慮した行動をとりましょう

15
誰かにイライラさせられたら、相手の気持ちを想像して、その人に親切にしましょう

16
誰かの為にサプライズで心のこもった贈り物をしましょう

17
オンラインで親切に！ポジティブで応援するようなコメントをシェアしましょう

18
今日、誰かの人生を楽にするために何かしましょう

19
食べ物とそれを作っている人達に感謝しましょう

20
今日出会う全ての人の良いところを探しましょう

21
地元の慈善団体に未使用のもの、衣類、食料などを寄付しましょう

22
誰かのためにあなたの全力を注いであげましょう

23
役に立った記事や本、ポッドキャストをシェアしましょう

24
過去にあなたを傷つけた人を許しましょう

25
困難に陥っている人を助ける為にあなたの時間とエネルギーを使いましょう

26
‘恩送り’や慈善活動を支援する方法を探しましょう

27
誰かが落ち込んでいたら気づいて元気づけましょう

28
あまり知らない人とフレンドリーにおしゃべりしましょう

29
地域のコミュニティを支援する為に何かしましょう

30
豊かではない人を支援する為に何か寄付しましょう

31
今日「幸せの為にアクション」を他の人に共有しましょう

