

幸福日記 (30 天)

每天共有 1440 分鐘，如果你每天用 1 分鐘記錄讓你快樂的事情，一個月內你就有 30 段快樂回憶！幸福、快樂可以很簡單，就像美味的甜點、和父母通電話、幫助別人、練習瑜伽、重拾舊有的興趣、睡得好.....*小事情也能產生巨大影響。*

第 1 天

第 2 天

第 3 天

第 4 天

第 5 天

第 6 天

第 7 天

第 8 天

第 9 天

第 10 天

第 11 天

第 12 天

第 13 天

第 14 天

第 15 天

第 16 天

第 17 天

第 18 天

第 19 天

第 20 天

第 21 天

第 22 天

第 23 天

第 24 天

第 25 天

第 26 天

第 27 天

第 28 天

第 29 天

第 30 天