

Feb HAPPINESS Calendar

“행복은 강도가 아니라 빈도다”

Happiness is the frequency, not the intensity

일	월	화	수	목	금	토
		1 가족에게 고마운 마음 전하기	2 부모님(자녀)께 안부 전화 드리기	3 나는 내 존재 자체로 특별하다는 점 기억하기	4 ¡hola! 새로운 언어를 배우는 건 삶에 활기를 줘요	5 고생한 나를 위로하기
6 오늘은 우리집 책상을 정리해 보기	7 조금은 어색한 사이지만 먼저 인사 건네기	8 지금 생각나는 고마운 사람에게 커피 한잔 선물하기	9 뒷 사람을 위해 문 고리 잡고 기다려주기	10 오늘 하루 감사한 점 3가지 떠올려 보기	11 5분 동안 눈 감고 쉬기	12 나를 꾸며주는 작은 소비 하나(양말?)
13 10분 간 산책하기	14 기분 좋은 일 세 가지 떠올려보기	15 거울 보고 ‘씩’ 웃기	16 생일을 맞은 친구가 있다면 축하 메시지를 보내기	17 마음을 포근하게 채워주는 차 한잔의 여유를 느껴보기	18 잠시 창가로 가서 햇살 쬐어보기	19 내가 요즘 가장 좋아하는 것 5가지 떠올리기
20 누군가를 도와주었던 일 떠올려보기	21 이번 주말을 위한 위시리스트 작성하기	22 어려운 아인/노인을 위해 1000원 기부 동참하기	23 지금 옆에 있는 사람에게 칭찬 한 마디 건네기	24 창가에 서서 눈을 감고 바람 느껴보기	25 한 주 고생한 나를 위해 토닥토닥 해 주기	26 평소 읽고 싶었던 책 구매하기
27 나만의 장점 한 가지 생각해보기	28 숙면을 위해 저녁에 커피 마하지 않기					

Thanks
가족에게
고마운 마음
전하기

부모님께
안부전화 드리기

자녀에게
안부전화 하기

i hola!

새로운 언어를 배우는 건
삶에 활기를 줍요.

오늘의 행복 미션

Forgive



고생한 나를
위로하기

서울대학교 행복연구센터

오늘의 행복 미션

Gratitude

주변 환경
정리하기

서울대학교 행복연구센터

오늘의 행복 미션

Friends

조금은 어색한 사이더라도
먼저 인사하기

서울대학교 행복연구센터

지금 생각나는
고마운 사람에게
커피 한 잔 선물하기



오늘의 행복 미션

Giving

문 고리 잡고 기다려주기

서울대학교 행복연구센터

오늘의 행복 미션

Gratitude

오늘 하루 감사한 점
3가지 떠올려 보기

서울대학교 행복연구센터



좋은 일

세 가지 떠올리기

오늘의 행복 미션

Time

5분 동안
눈 감고 쉬기

서울대학교 행복연구센터



나를 꾸며주는
작은 소비 하나

오늘의 행복 미션

Helath

시간 여유가 된다면
10분 간 걷고 돌아오기

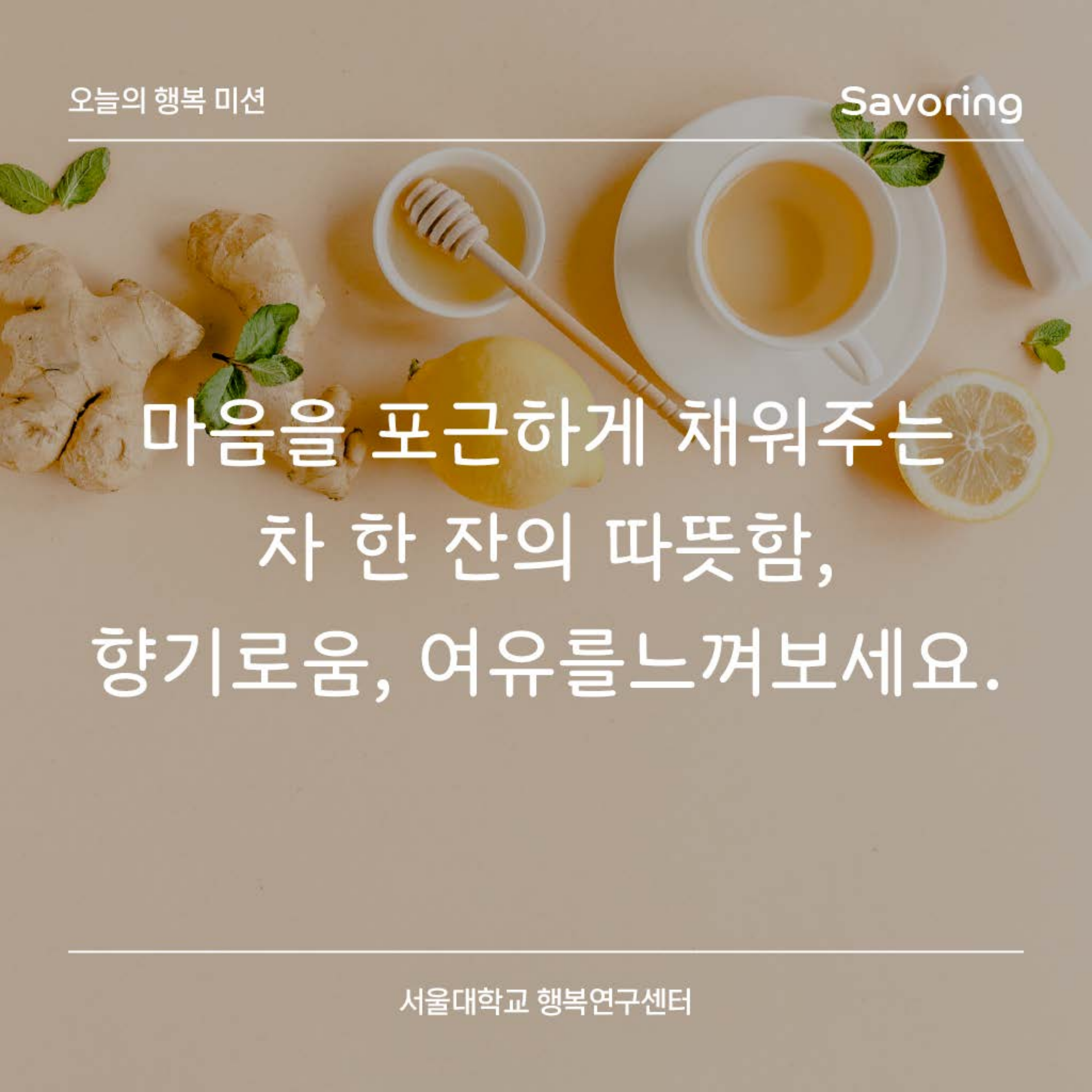
서울대학교 행복연구센터

거울 보며 웃기






생일을 맞은 친구에게
축하 메시지를 보내보는 건
어떨까요?



마음을 포근하게 채워주는
차 한 잔의 따뜻함,
향기로운, 여유를 느껴보세요.

잠시 창가로 가서
햇살을 찍어보세요.



내가 요즘
가장 좋아하는 것
다섯 가지

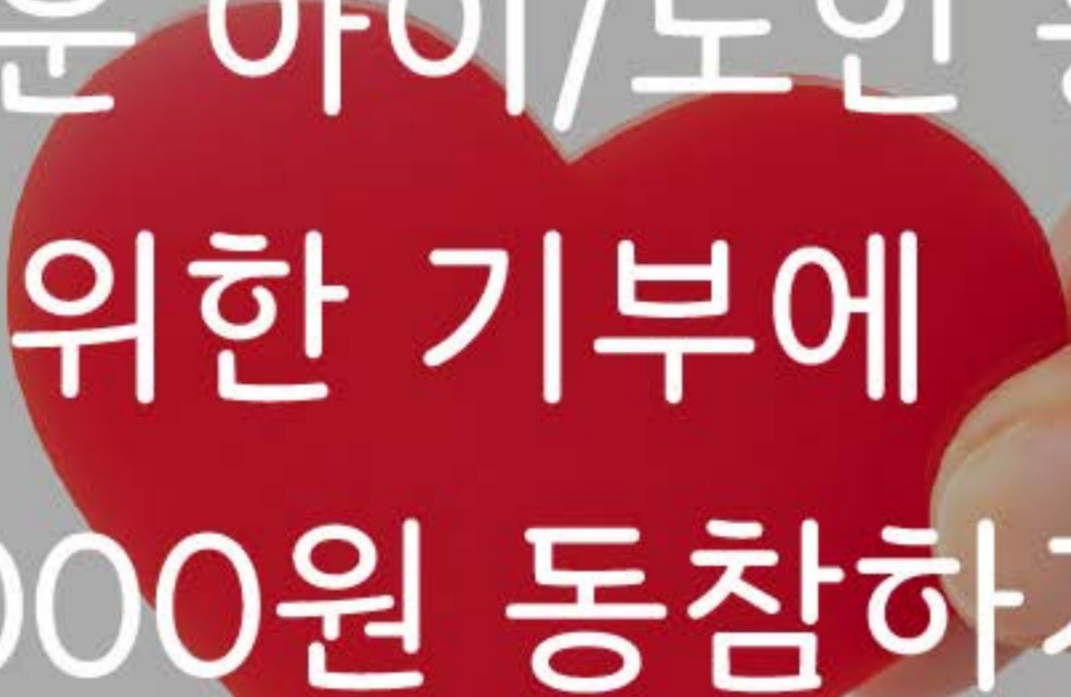
누군가를
도와주었던 일을
떠올려보기

오늘의 행복 미션

Goal

이번 주말을 위한 위시리스트 작성하기

서울대학교 행복연구센터

A close-up photograph of a hand holding a bright red heart. The heart is the central focus, with the hand's fingers visible on the right side, gently gripping it. The background is a soft, out-of-focus grey.

어려운 아이/노인 등을
위한 기부에
1000원 동참하기

오늘의 행복 미션

Relationship

옆 사람에게
칭찬 한 마디

서울대학교 행복연구센터

창가에 가서 눈을 감고
바람을 느껴보기

오늘의 행복 미션

Comparison

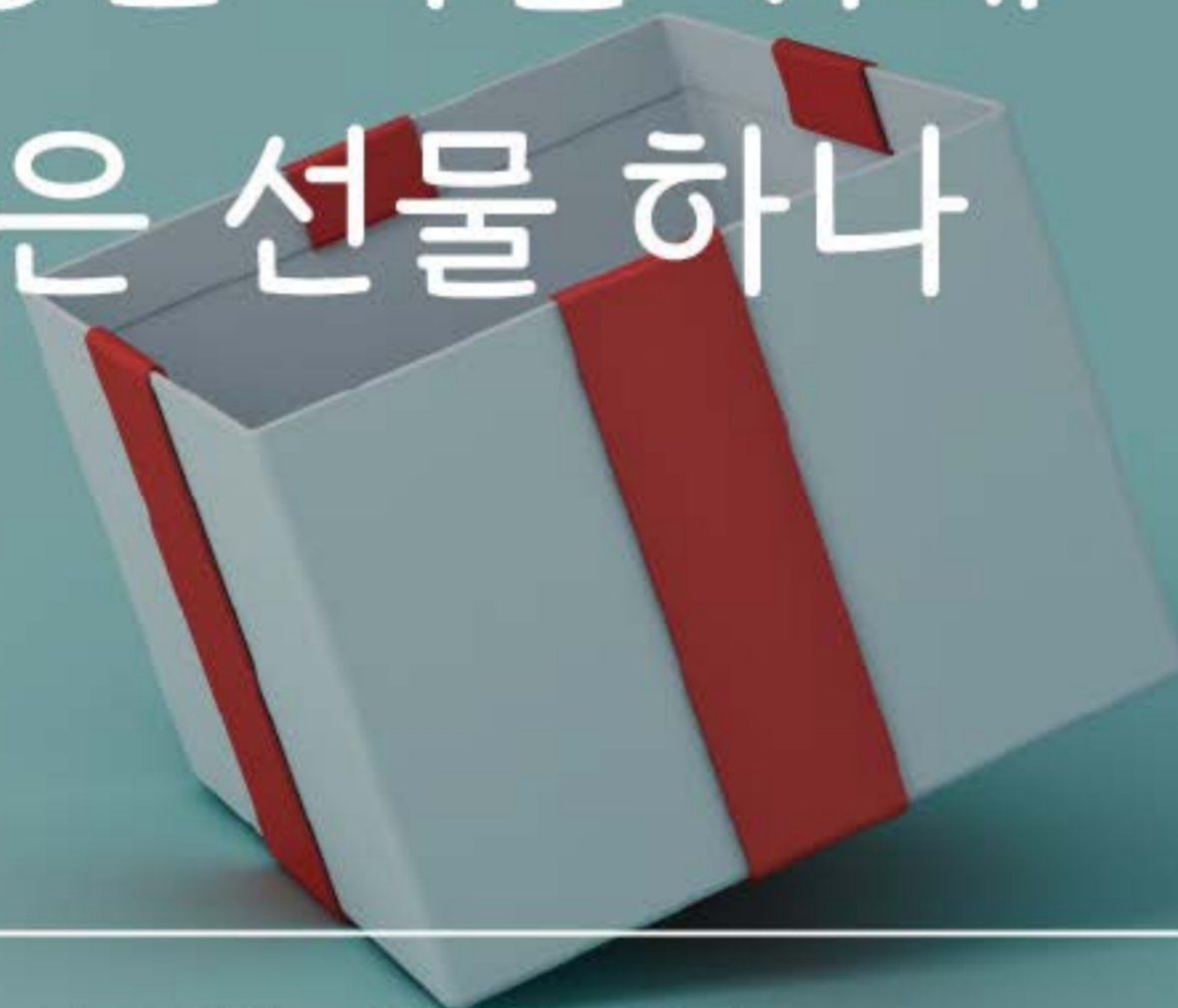
나는
내 존재 자체로
특별하다는 점
기억하기

서울대학교 행복연구센터

아침/점심/저녁
꼭 챙겨 먹기



한 주 동안
고생한 나를 위해
작은 선물 하나



오늘의 행복 미션

Comparison

나만의 장점 한 가지
생각해보기

서울대학교 행복연구센터



저녁에 커피 마시지 않기
(잠 푹 잘 수 있도록)