

APR HAPPINESS Calendar

목표세우기 “목적이 이끄는 삶이 행복하다”

일	월	화	수	목	금	토
					1 [목표실천 tip!] 4월, 꼭 이루고 싶은 한가지는?	2 [목표실천 tip!] 나에 대해서 바로알기
3 [목표실천 tip!] 2022년 나의 목표 중간 점검하기	4 [목표up! 질문] 오랜 시간 꿈꿔온 것에 있다면?	5 [목표실천 tip!] 목표 달성을 위해 나에게 응원하기	6 [행복수업] 라이프 크래프팅 (Life Crafting)	7 [연구소개] 장내 미생물과 행복의 관계	8 [목표실천 tip!] 목표를 위한 구체적인 전략 세우기	9 [목표실천 tip!] 목표를 위해 과히 포기!
10 [목표실천 tip!] 장기 목표 세우기	11 [목표up! 질문] 어린 시절, 어떤 어른이 되고 싶었나요?	12 [목표실천 tip!] 하루 단위 목표 세우기	13 [목표실천 tip!] 목표 달성을 위한 작은 소비	14 [목표up! 질문] 해보고 싶지만 시도해 보지 못한 것은?	15 [목표실천 tip!] 실패를 딛고 일어나기	16 [목표실천 tip!] 지금 바로 시작하기
17 [목표실천 tip!] 감정을 살릴 수 있는 목표 세우기	18 [목표up! 질문] 당신에게 ‘완벽한 날’은 어떤 날인가요?	19 [목표실천 tip!] 목표의 수를 줄이기	20 [행복수업] 목표의 시각화	21 [목표up! 질문] 최근 당신을 가장 들뜨게 만드는 것은?	22 [목표실천 tip!] 보람찬 아침을 위해 무엇을 하면 좋을까?	23 [목표실천 tip!] 나의 목표 중, 우선순위 나눠보기
24 [목표실천 tip!] 언제 살아 있음을 느끼나요?	25 [목표up! 질문] 이번주 일어나기를 기대하는 일은?	26 [목표실천 tip!] 보이는 곳에 목표 적어두기	27 [목표실천 tip!] 목표를 함께 달성할 친구 찾기	28 [목표up! 질문] 잠을 자지 않아도 된다면 무엇을 하고 싶은가요?	29 [목표실천 tip!] 행복에 도움이 되는 목표생각해보기	30 [목표실천 tip!] 미래의 멋진 나를 그려보기

