

# 2023年11月 日常善舉

以下是在整個月善待自己和他人的建議。

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1 給不开心的人講個笑話。	2 真誠地說您對自己所做的事情感到抱歉。	3 撿起您在外面看到的垃圾。	4 偷空到您要去的地方。
5 特意尊重他人。	6 說3件您為其感恩的事。	7 僅為您自己做一些您喜歡的事情。 	8 幫助朋友和他們需要的東西。	9 了解對你來說是新事的新知識。	10 邀請一位新人加入您。 	11 花時間和您想念的人在一起。
12 告訴某人為什麼您為其感到驕傲。	13 向您的鄰居問好。	14 為跳舞而跳舞。	15 向某位特別的人發送有趣的影片。	16 為陌生人讓座。	17 對自己的行為負責。	18 寄一封感謝信。 
19 限制您的螢幕時間。	20 伸展身體。 	21 說謝謝。	22 寫下3件您欣賞自己的事。	23 用可重複使用的瓶子喝水。	24 排隊時讓其他人走在您前面。	25 與一位您所愛的人視訊通訊。
26 少說多聽。 	27 為某人出色的工作而鼓掌。	28 告訴某人他們是對的。	29 毫無怨言地做好家務。	30 進行志願工作。 		

**Optum**