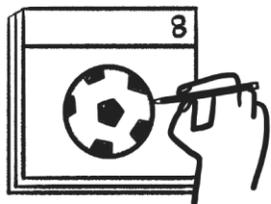


全新思路的十一月

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

列出本月想尝试的新事情

2

以不同的方式应对困难

3

去户外观察大自然的变化

4

报名参加一个社区或线下的课程活动

5

改变一下今日的作息，留意自己的感受如何

6

尝试用一种新方式让身体积极动起来

7

发挥创意灵感去烹饪，绘画，写作，涂鸦或者做手工

8

计划本周你想尝试的新活动或新点子

9

当感觉自己无法做到某件事时，用“还未能做到”来描述

10

保持好奇，学习一个新的课题或者了解一个能激发潜力的新点子

11

变换日常的行走路线，看看有什么新发现

12

了解你关心的人的最新动向

13

去户外做些有趣的的活动，散步慢跑，寻幽探秘，或放松休息

14

通过一种新的方式来支持帮助你关注的慈善公益事业

15

通过思考“是的，如果.....”来构思新的想法

16

从别人的角度来看待生活，了解他人的生活观

17

尝试一种新的方式来关爱呵护自己

18

和一个不同年代的人建立联系

19

通过平时不常看的报纸杂志或网站来拓宽视野

20

使用全新的菜谱或食材来做一顿饭

21

向朋友学习或者传授一项彼此拿手的技能

22

用一种新的方式向他人表达你很欣赏他们

23

预留一个时间段做自己喜欢的活动

24

与朋友分享一个最近学到的有用技能或知识

25

以全新的方式运用自己的一项优势

26

尝试收听一个新的电台或观看不同的电视频道

27

了解朋友兴趣爱好的缘由，并和他们共同体验这项活动

28

发挥你的艺术天分设计一张贺卡

29

享受新的音乐，弹奏，唱歌，跳舞或聆听

30

即使在困难时，也要找到一个令自己充满希望的新理由



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together