

月曜日



3

外に出て、周囲の自然の変化を観察しましょう

火曜日



4

新しい講座、活動、オンラインコミュニティに参加しましょう

水曜日



5

いつもの日常ルーティンを変えて、自分の気持ちの変化に気づいてみましょう

木曜日



6

体を動かす新しい運動方法を試しましょう

金曜日



7

クリエイティブに料理、絵画、執筆等、何かを創り刺激的なことをしましょう

土曜日

1

今月の新たにやりたいことのリストを作りましょう

日曜日

2

困難な状況にこれまでと違う方法で対応しましょう

10

好奇心を持ち、新しいトピックや刺激的なアイデアについて学びましょう

11

いつもとは違う道を選んで、途中で気づくことを観察しましょう

12

あなたの大切な人の新しい一面を見つけましょう

13

屋外で遊び心のあることをしましょう。散歩、ランニング、探検、リラックス

14

あなたが気になることを支援する新しい方法を見つけましょう

15

「もし...だったら？」と考え、新しいアイデアを広げましょう

16

他人の視点で自分の人生をみてみましょう

17

セルフケアを実践し、自分に優しくする新しい方法を試してみましょう

18

異なる世代の人と繋がりましょう

19

視野を広げて、普段読まない新聞・雑誌・サイトを読みましょう

20

今まで使ったことのないレシピや食材で料理を作ってみましょう

21

友人から新しいスキルを学んだり、自分のスキルを共有しましょう

22

感謝の気持ちを伝える新しい方法を見つけましょう

23

好きな活動を追求する時間を定期的に確保しましょう

24

最近学んだ役立つことを友人と共有しましょう

25

自分の強みを新しい方法や創造的な方法で使ってみましょう

26

違うラジオ局や新しいテレビ番組を試してみましょう

27

友人の趣味と一緒に参加し、その魅力について聞きましょう

28

芸術的な一面を発揮し、素敵なグリーティングカードをデザインしましょう

29

今日、新しい音楽を楽しんで、演奏し、歌い、踊り、聴きましょう

30

困難な時でも、希望を持つ新たな理由を探しましょう

