

尝新的十一月2022

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
列出在本月想尝试的新事情

2
以不同的方式应对困境

3
到户外观察大自然的变化

4
报名参加一个新课程、一项新活动，或加入一个新的网络社区

5
尝试改变一下日常作息和习惯线路，留意自己的感受

6
尝试一种新的运动，保持身体健康活力

7
在烹饪、绘画、写作、制作和激励的过程中加点创意

8
计划一项你打算在本周尝试的新活动

9
当你觉得自己做不到某件事时，请在用“还不能”来代替“不能”

10
保持好奇，去了解一个新的话题或者有启发性的观点

11
不走寻常路，试试看会有什么新发现

12
尝试了解一些你所关心的人的新信息

13
到户外做些有趣的事情，例如散步、跑步、探索或休憩

14
用一种新的方式来支持帮助你所关注的公益项目

15
通过思考“是的，但如果……”来构建新的思维想法

16
通过别人的视角来观察生活，尝试了解不同的观点

17
选择一种新的方式来关爱善待自己

18
和与自己辈份不同的人交朋友

19
尝试阅读与惯常不同的报纸、杂志或网站来开阔视野

20
尝试一个全新的食谱，或者烹饪一个全新的食材

21
教朋友或者让朋友教你一项新的技能

22
用一种新的方式向别人表达你的感激之情

23
为你热爱的活动留出一个固定的时间

24
与朋友分享一项新近学到的实用技能

25
用一个有创意的方式来发挥你的优势

26
收听一个新的电台广播，或者收看一个新的电视节目

27
体验朋友的一项业余爱好，了解他们为之全情投入的原因

28
发掘自己的艺术细胞，设计一张贺卡

29
享受新的音乐类型，弹奏、演唱、跳舞或聆听都可以

30
即使在艰难时期，也要努力让未来的日子值得期待



快乐行动

更快乐·更友善·在一起