

2024年11月 新しいやり方

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



4 新しいコースやアクティビティの、オンラインコミュニティに参加しましょう

5 いつもの習慣を変えて、自分がどう感じるか気づいてみましょう

6 体を動かす新しい方法をためしましょう

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

1 今月、新たにやりたいことのリストを作りましょう

2 困難な状況にこれまでとは違う方法で対応しましょう

3 外に出て、周りの自然の変化を観察しましょう

11 いつもと違うルートを選んで、途中で気づくことを見つけましょう

12 あなたの大切な人の新しい一面を見つけましょう

13 外に出て楽しみましょう：散歩、ランニング、探索しリラックスしましょう

14 あなたが気になることを支援し、サポート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、新しいアイデアを創りましょう

16 他人の視点で自分の人生を見てみましょう

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 異なる世代の人とつながりましょう

19 視野を広げて、いつもと違う新聞や雑誌、サイトを見ましょう

20 今まで試したことのないレシピや食材を使って料理しましょう

21 友人から新しいスキルを学び、自分のスキルを友人と共有しましょう

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好きなことを追求するための時間を定期的につくりましょう

24 最近学んだことで役に立ったことを友人と分かち合いましょう

25 自分の強みを、新しい、創造的な方法で使ってみましょう

26 いつもと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 友だちの趣味に参加し、なぜその趣味が好きなのか聞いてみましょう

28 あなたのアーティストな面を発揮して素敵なグリーティングカードをデザインしましょう

29 今日は新しい音楽、歌、ダンスを楽しみましょう

30 つらいときでも希望を持てる新しい理由を探しましょう

