

星期一



3

到戶外觀察周遭大自然的變化

星期二



4

報名參加一門新課程、一項新活動或加入新的線上社羣

星期三



5

改變一下日常流程，留意自己的感受

星期四



6

嘗試一種新的運動，讓身體保持活力

星期五



7

發揮創意：烹飪、畫畫、寫作、手作激勵他人

星期六

1

列出本月想嘗試的新鮮事的清單

星期日

2

面對困境時嘗試用不一樣的方式應對

10

保持好奇，了解一個新主題或一個鼓舞人心的想法

11

選擇不同的路線，留意沿途新發現

12

了解你所關心的人的新的一面

13

到戶外做一些有的事：散步、跑步、探秘、休憩

14

找一個新的方式來支持你關心的公益活動

15

通過思考「對呀，但假如……」來構建新想法

16

透過別人的角度看待生活，了解他們的觀點

17

嘗試一種新的自我照顧方式，善待自己

18

與不同世代的人聊天，建立聯繫

19

拓寬視野：閱讀不同的報紙、雜誌或網站

20

使用從未嘗試過的食譜或食材來做一頓新風味的料理

21

向朋友學習新技能或分享你的技能給他們

22

找到一種新方式來告訴別人，你欣賞他們的地方

23

留出一個固定時段做你熱愛的事

24

與朋友分享你最近學會的、覺得受用的新發現

25

以新的或有創意的方式發揮你的優勢

26

收聽一個未聽過的廣播頻道，或看一個新節目

27

了解朋友的業餘愛好，了解他們為何熱衷於此

28

發揮你的藝術靈感設計一張溫暖的問候卡

29

今天享受新音樂：彈奏、唱歌、跳舞或聆聽

30

即使在艱難時刻，也要尋找一個令自己滿懷希望的理由

