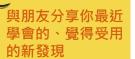
星期二 星期三 星期-星期四 星期五 星期六 星期日 列出本月想嘗試的 面對困境時嘗試用 新鮮事的清單 不一樣的方式應對 報名參加一門新課 發揮創意:烹飪、 當覺得「我做不到」 改變一下日常流程 嘗試一種新的運動, 到戶外觀察周遭大 計劃本週你想嘗試 程、一項新活動或 書書、寫作、手作 時・請記加上一個 留意自己的感受 讓身體保持活力 自然的變化 的新活動或想法 加入新的線上社羣 激勵他人 「還」字 11 13 15 保持好奇,了解一 到戶外做一些有的 找一個新的方式來 通過思考「對呀, 透過別人的角度看 選擇不同的路線, 了解你所關心的人 個新主題或一個鼓 支持你關心的公益 事:散步、跑步、 但假如.....」來構 待生活,了解他們 留意沿途新發現 的新的一面 舞人心的想法 探秘、休憩 活動 建新想法 的觀點 17 19 21 23 嘗試一種新的自我 拓寬視野:閱讀不 使用從未嘗試過的 向朋友學習新技能 找到一種新方式來 與不同世代的人聊 留出一個固定時段 照顧方式,善待自 同的報紙、雜誌或 食譜或食材來做一 或分享你的技能給 告訴別人,你欣賞 聊天,建立聯繫 做你熱愛的事 網站 己 頓新風味的料理 他們 他們的地方





25

以新的或有創意的 方式發揮你的優勢

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

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

即使在艱難時刻, 也要尋找一個令自 己滿懷希望的理由





