

# 創新的十一月 2021

星期一



1

列出您本月想要做的新事情

星期二



2

以不同的方式應對困難的情況

星期三

3

到戶外觀察身邊大自然的變化

星期四

4

報名參加新課程、活動或線上社群

星期五

5

今天改變你平常的生活流程，留意你內心的感覺

星期六

6

嘗試一種新的運動鍛煉方式

星期日



7

發揮創造力。烹飪、繪畫、寫作、繪畫、製作或尋找靈感

8

計劃本週要嘗試的新活動或意念

9

當你覺得自己不能夠做某事時，改成“覺得自己只是還未能夠”

10

保持好奇心。學習一個新主題或一個啟發人心的想法

11

選擇一條不同的路線，看看你在路上留意到什麼

12

了解有關您關心的人的一些新資訊

13

戶外做一些有趣的事情 - 步行、跑步、探索、放鬆

14

尋找新方法來幫助或支持您關心的公益機構

15

通過思考“話雖如此，如果……”來構建新想法

16

通過別人的眼睛，從他們的角度出發，看生活並看到他們的觀點

17

嘗試一種新方法來滋養自我並善待自己

18

與不同世代的人建立聯繫

19

拓寬視野：閱讀不同的文章、雜誌或網站

20

使用您以前從未嘗試過的食譜或配料煮食

21

從朋友那裡學習一項新技能或與他們分享您的一項技能

22

找到一種新方式來告訴某人您欣賞他們

23

安排一個固定的時段，做您喜歡的活動

24

與朋友分享您最近學到的一項有用的東西

25

以新的或創造性的方式來發揮你其中一個強項

26

嘗試收聽不同的廣播電台或收看新的電視節目

27

與朋友一起做他們的嗜好，並找出他們喜歡它的原因

28

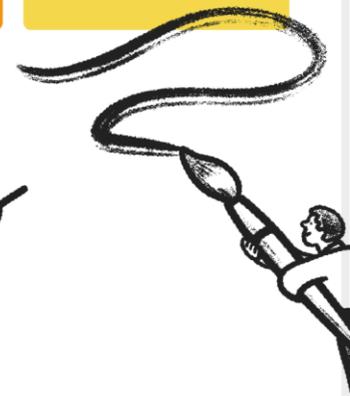
發揮您藝術的一面。設計一張問候友好的賀卡

29

今天享受新的音樂。跟隨它演奏、唱歌、跳舞或聆聽

30

即使在艱難時期，也要尋找充滿希望的新理由



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天 · 更友善 · 在一起  
Happier · Kinder · Together