

# 新方式的十一月 2021

星期一



1

列表写下这个月你想做的新鲜事

星期二



2

用不一样的方式应对一个困境

星期三

3

到户外去，观察身边大自然的变化

星期四

4

报名参加一个新的运动、活动或网上社区

星期五

5

改变你的常规惯例，注意你的感觉

星期六

6

用一种新的方式做运动

星期天



7

做有创意的事，做菜、绘画、写文章，或给予灵感

8

计划一个本周想要尝试的新的活动或想法

9

当你觉得自己做不到一些事情的时候，加上“暂时”这个词

10

保持好奇，学习一个新的话题或者鼓舞人心的想法

11

选择一条不一样的路线，看看你在路上注意到些什么

12

在你在乎的人的身上找到一些新东西

13

去户外做一些好玩的事——散步、跑步、探索、放松

14

找到一种新的方式去帮助或支持你所在乎的一个运动

15

通过思考“是的，如果……”来拓展新的想法

16

透过其他人的眼睛去看生活，看到他们的视角

17

尝试一种新的自我关爱的方式，对自己友善

18

与来自不同年代的人联系

19

拓宽你的眼界：阅读不一样的报纸、杂志或网站

20

用从未尝试过的食谱或配料做一餐饭

21

从朋友身上学会一项新的技能，或者与他们分享你的一项技能

22

找到一种新的方式去告诉某人你对他的欣赏

23

留出固定的时间去追求你所热爱的一项活动

24

和朋友分享你最近学到的一些有帮助的事情

25

用新的或者有创意的方式去使用你的一种力量

26

尝试不一样的电台或者新的电视节目

27

加入朋友们的爱好，找出为什么他们喜欢它

28

发现你艺术家的一面，设计一个友好的欢迎卡

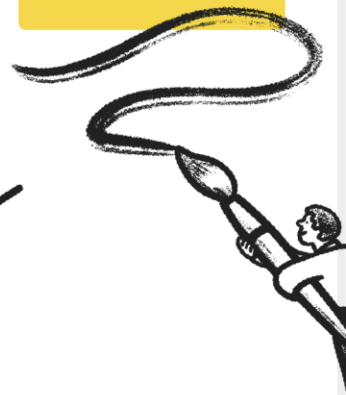
29

享受新的音乐，弹奏、歌唱、跳舞或者聆听

30

寻找新的理由保持乐观，即使在困难的时刻

31



快乐行动

更快乐·更友善·在一起