

# 2021年11月 新しい方法

月曜日



1 今月、新しくやりたいことのリストを作りましょう

火曜日



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

水曜日

3 外にでて、周りの自然の変化を観察しましょう

木曜日

4 新しいコースやアクティビティ、オンラインコミュニティに参加しましょう

金曜日

5 いつものルーチンを変えて、どのように感じるか気づいてみましょう

土曜日

6 体を動かす新しい方法を試してみましょう

日曜日



7 クリエイティブになり、料理、絵画、執筆等、何かを創り刺激的な事をしましょう

8 今週、試してみたい新しい活動やアイデアを計画しましょう

9 何かができなと感じたら、「まだ」という言葉を加えましょう

10 好奇心を持ち、新しいトピックや刺激的なアイデアについて学びましょう

11 いつもと違うルートを選んで、途中で気づいた事を確認しましょう

12 気になる人について何か新しいことを知りましょう

13 外に出て楽しい事をしましょう：歩く、走る、探索しリラックスしましょう

14 気になる課題をサポートする新しい方法を見つけましょう

15 「そうだ、もし...だったら」と考えて、新しいアイデアを創りましょう

16 他の人の目を通して、彼らの視点で自分の人生を見てみましょう

17 セルフケアを実践する新しい方法を試し、自分に優しくしましょう

18 異なる世代の人とつながりましょう

19 視野を広げましょう：いつもとちがう新聞、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を作りましょう

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 感謝していることを誰かに伝える、新しい方法をみつけましょう

23 好きなことを追求する為に、定期的に時間を作りましょう

24 最近学んだ役に立つことを友人と共有しましょう

25 自分の強みのひとつを、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 友人の趣味の活動に参加して、彼らがなぜその趣味が好きなのかを知りましょう

28 あなたの芸術的な側面を発揮して、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 困難な状況でも希望を持てる新しい理由を探しましょう

