



行动日历：新方式的十一月 2020



星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1 将一个月你想尝试的新鲜事列表

2 以新的方式来应对一个困境

3 到户外去观察身边自然的变化

4 加入一个新的课程、活动或者网上社群

5 今天改变你的日常，留意你的感觉

6 为自己打气，尝试一种新的锻炼方式

7 做有创意的事，做菜、绘画、写字，创造或启发

8 从你在乎的人身上找出新鲜点

9 本周计划尝试一个新的活动或想法

10 当感觉自己做不到某件事时，加上“暂时”二字

11 保持好奇，了解一个新的主题或令人振奋的观点

12 尝试一种新的方式来对抗挫折

13 走一条不一样的路，看自己注意到些什么

14 找到一个新的方式去支持你在乎的一项事业

15 到户外去做点好玩的事——散步、奔跑、探索、放松

16 用别人的眼睛来看待生活，看到他们的观点

17 用一种新的方式照顾自己，对自己友善

18 与不同年代的人建立联系

19 开阔你的眼界：阅读不一样的报纸、杂志或网站

20 用没试过的菜谱或食材准备一餐饭

21 从朋友那里学习一个新的技能，或者分享你的给他们

22 找到一种新的方式告诉某人你欣赏他

23 留出固定的时间做一项你喜爱的活动

24 和朋友分享你最近学到的有帮助的事

25 把你的一种能力用新的或有创意的方式来施展

26 收听不一样的电台或看不一样的电视频道

27 今天享受新的音乐，演奏、歌唱、起舞或聆听

28 加入朋友的爱好，找出为什么他们喜欢它

29 发现你艺术的一面，设计你自己的圣诞贺卡！

30 即使在困难的时候也要找到理由保持乐观

“不试一试你永远不知道自己能做到什么” - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：www.actionforhappiness.org/new-ways-november

平静·明智·友善