



幸せのアクションカレンダー

2020年11月 新しい方法



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1 今月、新しくやりたい事のリストを作りましょう

2 困難な状況に今までと異なる方法で対応しましょう

3 自然の中に出て変化する季節を観察しましょう

4 新しいコース、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

5 今日はあなたの通常のルーチンを変えて、どのように感じているか気づきましょう

6 気分を上げて、身体的にアクティブになる新しい事やってみましょう

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

8 あなたが気にかけている人について何か新しい事を見つけましょう

9 今週試してみたい新しいアクティビティやアイデアを計画しましょう

10 何かできないと感じたら、「まだ」という言葉を追加しましょう

11 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

12 新しいアプローチを試すことでフラストレーションを解消しましょう

13 別のルートを選んで、途中で気づいたことを確認しましょう

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 外に出て楽しい事をしましょう：歩く、走る、探索する、リラックスするなど

16 他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 セルフケアして、自分に優しくする新しい方法を試しましょう

18 別の世代の人とつながりましょう

19 視野を広げましょう：いつもと違う本、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しましょう

21 友達から新しいスキルを学び、あなたのスキルを共有してください

22 感謝していることを誰かに伝えるための新しい方法を見つけましょう

23 好きな活動を追求するために定期的な時間を作りましょう

24 最近学んだことを友達と共有しましょう

25 あなたの強みの1つを新しい、創造的な方法で活用しましょう

26 いつもと違うラジオ局またはテレビチャンネルを設定してみましょう

27 今日は新しい音楽、歌、ダンスを楽しみましょう

28 友人の趣味の活動に参加して、彼らがなぜそれを好きなのか理由を考えましょう

29 あなたの芸術的側面を発揮して独自のクリスマスカードをデザインしましょう

30 困難な時期でも希望を持てる理由を探しましょう

"やってみないと、
何ができるか分からない"
~ C. S. ルイス



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org