

全新的11月2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4
报名参加一个新课程、一项新活动或加入新的网络社群

5
改变日常作息和惯常路线，留意自己的感受

6
尝试一种新的运动方式

7
用创新的方式来烹饪、绘画、写作、涂色、制作和激励他人

8
计划本周你想尝试的新活动或想法

9
当觉得自己做不到某事时，用“还不能”来代替“不能”

10
保持好奇，去了解一个新主题或有启发性的想法

11
不走寻常路，看看路上有什么新发现

12
留意你所关心的人的新信息

13
到户外做些有趣的事，例如散步、慢跑、探险或休憩

14
用一种新方式来支持帮助你所关注的公益项目

15
通过思考“是的，如果……”来构建新的想法

16
从他人的视角来观察生活，尝试了解不同人的观点

17
选择一种新的方式来关爱善待自己

18
与不同年龄段的人建立联系

19
阅读不同的报纸、杂志或网站来拓宽视野

20
尝试全新的食谱或用新的食材来烹饪

21
让朋友教自己或者教朋友一项新技能

22
用一种新方式来向他人表达你的感激之情

23
留出一个固定时段进行你喜欢的活动

24
与朋友分享一项刚学会的实用技能

25
用一个创新的方式来发挥你的优势

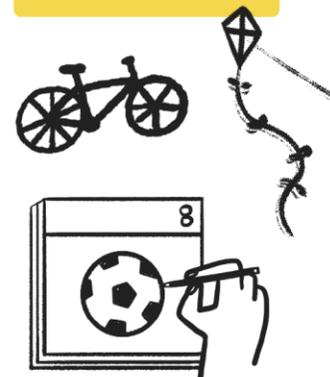
26
收听新的电台或收看新的电视节目

27
体验朋友的一项业余爱好，了解他们为之着迷的原因

28
发挥艺术灵感来设计一张贺卡

29
享受新的音乐类型弹奏、唱歌、跳舞或聆听都可以

30
即使在艰难时期也要努力寻找令自己充满希望的理由



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together