

2022年11月 新しい方法

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1
今月、新しくやりたい事をリストアップしましょう

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

3
外に出て周りの自然の変化を観察しましょう

4
新しいコースやアクティビティ、オンラインのコミュニティーに参加しましょう

5
今日、いつもの習慣を変えてどう感じるか気づいてみましょう

6
体を動かす新しい方法を試してみましょう

7
クリエイティブに料理、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”という言葉をつけ加えましょう

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
あなたの大切な人について何か新しい事を見つけましょう

13
外に出て楽しみましょう：散歩、ランニング、探索しリラックスしましょう

14
気になることを支援し、サポートする新しい方法を見つけましょう

15
「もし、...だったら」と考え、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みてみましょう

17
セルフケアを実践し、自分に優しくする新しい方法を試してみましょう

18
異なる世代の人とつながりましょう

19
視野を広げていつもと違う新聞雑誌、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しましょう

21
友人から新しいスキルを学び自分のスキルを共有しましょう

22
感謝していることを伝える、新しい方法を見つけましょう

23
好きなことを追求する為に定期的に時間をつくりましょう

24
最近学んだ役に立ったことを友人と共有しましょう

25
自分の強みを新しい、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や新しいテレビ番組を試してみましょう

27
友人の趣味に参加し、なぜ好きなのか聞いてみましょう

28
あなたのアーティストな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
つらい時でも希望が持てるような新しい理由を探しましょう



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together