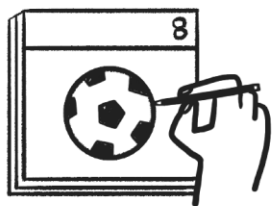


星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

列出你本月想做的
新事情

2

以不同的方式應對
困境

3

到戶外觀察周圍自然
的變化

4

報名參加新課程、
活動或在線社區

5

今天改變你的日常
規律或行程，留意
自身的感受

6

嘗試一種新的運動
方式

7

使用創意進行烹飪、
繪畫、寫作、繪畫、
製作

8

計劃本週你想嘗試
的新活動或想法

9

當覺得自己不能做
到某事時，改用
“尚未能做到某事”

10

保持好奇，了解一
個新主題或一個鼓
舞人心的想法

11

選擇不同的路線，
看看你在路上注意
到了什麼

12

留意你所關心的人
的新資訊

13

在戶外做一些有趣
的事：散步、跑步、
探秘、休憩

14

找到一種新方法來
幫助或支持您關心
的公益事務

15

通過思考
“如果……”來構
建新想法

16

透過別人的角度
看待生活，了解他們
的觀點

17

嘗試一種新的方式
來關顧自己，善待
自己

18

與不同世代的人建
立聯繫

19

拓寬視野：閱讀不
同的報紙、雜誌或
網站

20

使用從未嘗試過的
食譜或食材來烹飪

21

向朋友學習新技能
或與他們分享你的
技能

22

找到一種新方式來
告訴別人，你欣賞
他們的地方

23

留出一個固定時段
進行你喜歡的活動

24

與朋友分享一件剛
學會的實用資料或
技能

25

以新的方式使用你
的一項優勢

26

嘗試收聽不同的廣
播電台或收看新的
電視節目

27

了解朋友的業餘愛
好及其原因，和他
們一起體驗

28

發揮你的藝術靈感，
設計一張賀卡

29

今天彈奏、唱歌、
跳舞或聆聽享受新
的音樂

30

即使在艱難時期
亦要尋找一個新的
令自己滿懷希望的
理由

