

새로운 시도의 11월 2021

MONDAY



1 이번 달에 시도하고 싶은 새로운 일들의 목록을 만드세요

TUESDAY



2 어려운 상황에 다른 방식으로 대응해 보세요

WEDNESDAY

3 밖으로 나가서 자연의 변화를 관찰하세요

THURSDAY

4 새로운 것을 배워 보거나 새로운 취미 및 온라인 동호회에 가입해보세요

FRIDAY

5 평범한 일상에 변화를 시도해보고 느낀 점을 생각해 보세요

SATURDAY

6 활동적인 생활을 할 수 있는 새로운 방법을 찾아 보세요

SUNDAY



7 창의력을 발휘해 보세요. 요리, 그림, 글쓰기 창작 활동 등 영감을 주는 활동을 해보세요

8 이번 주에 시도해보고 싶은 새로운 활동 혹은 아이디어를 계획해 보세요

9 무언가를 할 수 없다고 느낄 때, “아직은” 할 수 없다고 생각해 보세요

10 호기심을 가지세요. 새로운 것을 배우거나 영감을 줄 수 있는 아이디어를 찾아 보세요

11 평소와는 다른 경로를 선택해보고, 어떤 점을 느꼈는지 생각해 보세요

12 중요하게 생각하는 사람에 대한 새로운 사실을 찾아보세요

13 걷기, 뛰기, 모험, 쉬기 등 즐거운 야외 활동을 해보세요

14 평소에 관심이 있던 사회적 이슈를 돕고 지지할 수 있는 새로운 방법을 찾아 보세요

15 “만약에...”라고 생각하면서 새로운 아이디어를 가져 보세요

16 타인의 관점에서 인생을 보는 시간을 가져보세요

17 자기 자신을 보살피고 친절하게 대할 수 있는 새로운 방법을 시도해 보세요

18 다른 세대의 사람과 친해지는 기회를 가져보세요

19 신문 잡지 혹은 인터넷을 통해 시야를 넓혀 보세요

20 시도해 보지 않았던 레시피 혹은 재료를 사용해서 요리를 만들어 보세요

21 친구에게 새로운 기술을 배우보거나 본인이 갖고 있는 재능을 친구와 공유하세요

22 다른 사람에게 감사 인사를 전할 새로운 방법을 찾아 보세요

23 자신이 좋아하는 활동을 하는 시간을 정기적으로 마련하세요

24 최근에 알게 된 유용한 것을 친구와 공유하세요

25 본인의 장점 중 하나를 새로운 또는 창의적인 방법으로 사용해 보세요

26 새로운 라디오 혹은 TV 프로그램을 청취 및 시청해 보세요

27 친구의 취미 활동을 공유하고 친구가 그 취미를 좋아하는 이유를 생각해 보세요

28 본인의 예술적인 면을 발견해 보세요. 업서를 디자인해 보는 것은 어떨까요?

29 새로운 음악을 감상하는 시간을 가져보세요. 음악을 연주하고, 듣고, 노래하고, 춤추는 시간을 가져 보세요

30 어려운 시기일지라도 희망적인 삶을 살 새로운 이유를 생각해 보세요

