



ACTION CALENDAR: ÚJ UTAK NOVEMBERRE 2020



VASÁRNAP

1 Készíts listát az új dolgokról, amiket megtanulsz ebben a hónapban!

HÉTFŐ

2 Válaszolj egy bonyolult helyzetre másként!

KEDD

3 Menj ki és fedezd fel a természet változásait!

SZERDA

4 Csatlakozz egy új tevékenységhez, kurzushoz, vagy online közösséghez!

CSÜTÖRTÖK

5 Változtass a szokásos rutinodon és figyelj meg, milyen érzés!

PÉNTEK

6 Adj egy lökés magadnak! Próbáld ki egy új fizikai aktivitást!

SZOMBAT

7 Légy kreatív! Főzz, írd, rajzolj, fess! Alkoss és inspirálódj!

8 Tudj meg valami újat valakiről, aki fontos számodra!

9 Keress egy új ötletet, tevékenységet, amit kipróbálsz a héten!

10 Ha úgy érzed, valamire nem vagy képes, tedd hozzá, hogy „még”!

11 Legyél kíváncsi! Tudj meg új dolgokat egy új témáról, ötletről!

12 Győzd le a frusztrációt egy új megközelítéssel!

13 Válassz egy másik utat és figyelj meg, mit látsz az új úton!

14 Keress egy új módot, hogy támogass egy fontos ügyet!

15 Menj ki és csinélj valami játékosat! Fuss, sétálj, relaxálj!

16 Nézd az életet más szemüvegén át és értsd meg az ő szemszögét!

17 Próbáld ki egy új módszert arra, hogy kedves légy magaddal!

18 Lépj kapcsolatba valakivel egy másik generációból!

19 Tágítsd a látóköröd! Olvass a szokásosaktól eltérő újságot, weboldalt!

20 Főzz! Próbáld ki egy új receptet, hozzávalót!

21 Sajátíts el új tudást, vagy oszd meg sajátodat másokkal!

22 Keress új lehetőségeket arra, hogy kifejezd tiszteleted egy szeretted iránt!

23 Tervezz be időt a napirendedbe egy kedvelt tevékenységednek!

24 Ossz meg a barátaiddal egy hasznos tudást, amit korábban szereztél!

25 Használd egy képességedet új módon!

26 Váltj új csatornákra a TV-n és a rádión!

27 Élvezd a zenét! Játssz, hallgasd, táncolj!

28 Próbáld ki egy barátod hobbiját! Próbáld megérteni, mit szeret benne!

29 Fedezd fel a művész vénád! Készíts karácsonyi képeslapot!

30 Keress okot a reményre, még a nehéz időkben is!



“Nem tudhatod, mire vagy képes míg ki nem próbálsz.” ~ C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind