



AKSİYON TAKVİMİ: YENİ YOLLAR AYI KASIM 2020



PAZAR

1 Bu ay yapmak istediğin yeni şeylerin listesini oluştur

8 Önemseydiğin biri ile ilgili yeni bir şeyi keşfet

15 Dışarı çık ve keyifli bir şey yap; yürü, koş, keşfet, rahatla

22 Birine onu takdir ettiğini söylemenin yeni bir yolunu bul

29 Sanatçı ruhunu keşfet. Kendi yılbaşı kartlarını tasarla

PAZARTESİ

2 Zor bir duruma farklı bir tutumla cevap ver

9 Bu hafta denemek isteyeceğin yeni bir aktivite planla

16 Hayata bir başkasının gözünden bak ve onun perspektifini fark et

23 Sevdiğin bir aktiviteyi düzenli yapmak için bir zaman belirle

30 Zor zamanlarda bile umutlu olmak için nedenler bul

SALI

3 Dışarı çık ve doğadaki değişimi gözlemler

10 Bir şeyi yapamayacağını hissettiğinde, "henüz" kelimesini ekle

17 Kendinle ilgilenmenin yeni bir yolunu bul ve kendine nazik ol

24 Bir arkadaşına, yakın zamanda öğrendiğin faydalı bir şeyden bahset

ÇARŞAMBA

4 Yeni bir kursa, aktiviteye veya online bir topluluğa katıl

11 Meraklı ol. Üç yeni konu veya ilham verici fikir keşfet

18 Bugün, farklı kuşaktan biriyle iletişim kur

25 Güçlü bir yanını yeni ve yaratıcı bir şekilde kullan

PERŞEMBE

5 Rutinini değiştir ve nasıl hissettiğini izle

12 Zor bir durumu aşmak için yeni bir yaklaşım dene

19 Perspektifini genişlet: Farklı bir gazete, dergi, web sitesi oku

26 Normalden farklı bir radyo kanalı dinle, tv kanalı izle

CUMA

6 Kendini canlandır. Fiziksel olarak aktif olmanın yeni bir yolunu dene

13 Farklı bir yol kullan ve yolda gördüğün şeyleri fark et

20 Daha önce kullanmadığın bir tarif veya malzeme ile bir yemek yap

27 Yeni bir müziğin tadını çıkar. Çal, söyle, dans et veya dinle

CUMARTESİ

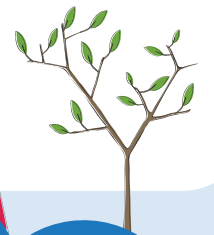
7 Yaratıcı ol - yaz, çiz, resmet, yemek pişir, yap veya ilham ver

14 Önemseydiğin bir davayı desteklemek için yeni bir yol bul

21 Bir arkadaşından yeni bir beceri öğren ve ona bir beceri öğret

28 Hobisi ile ilgilenen bir arkadaşına katıl ve neden bunu sevdiğini bul

“Neler yapabileceğini deneye kadar bilemezsin.” ~ C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Bu ayın konusu ile ilgili daha fazlası için www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Sakin Ol · Sağduyulu Kal · Nazik Ol