



VEIKSMO KALENDORIUS: NAUJI BŪDAI LAPKRITĮ 2020



SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

1 Sudaryk norimų veiklų sąrašą šiam mėnesiui

2 Kitaip reaguok į sudėtingą situaciją

3 Išeik į lauką ir stebėk gamtos pokyčius aplink save

4 Prisijunk prie naujo užsiėmimo ar internetinės bendruomenės

5 Pakeisk įprastą tvarką ir pastebėk, kaip jautiesi

6 Išbandyk naują būdą būti fiziškai aktyviam

7 Būk kūrybingas: gamink, piešk, rašyk, tapyk, daryk ar įkvėpk

8 Sužinok kažką naują apie rūpinimą žmogų

9 Suplanuok naują užsiėmimą ar idėją, kurią nori išbandyti šią savaitę

10 Kai manai, kad negali kažko padaryti, pridėk žodelį „dar“

11 Būk smalsus: tyrinėk naują temą ar įkvėpiančią idėją

12 Įveik nusivylimą mąstydamas kitaip

13 Pasirink kitą maršrutą ir pastebėk savo kelią

14 Atrask, kaip gali kitaip palaikyti rūpinimą dalyką

15 Eik į lauką ir padaryk kažką žaisminga: vaikščiok, bėk, tyrinėk, atsipalaiduok

16 Pažvelk į gyvenimą kito žmogaus akimis ir pamatyk jų perspektyvą

17 Atrask būdą, kaip gali rūpintis ir būti sau malonus

18 Užmegzk ryšį su kitos kartos asmeniu

19 Praplėsk savo perspektyvą: skaityk kitą laikraštį, žurnalą ar svetainę

20 Gamink maistą pagal neišbandytą receptą

21 Įgyk naujų įgūdžių iš draugo arba pasidalyk su juo

22 Atrask naują būdą pasakyti, ką vertini

23 Įprastą laiką užsiimk mėgstama veikla

24 Pasidalink su draugu naudingų ir neseniai išmoktu dalyku

25 Naujai ir kūrybingai panaudok savo stipriąją pusę

26 Įsijunk kitą radijo stotį ar TV kanalą

27 Mėgaukis muzika: žaisk, dainuok, šok ar klausyk

28 Praleisk laisvalaikį su draugu ir sužinok, kodėl jam patinka ši veikla

29 Atrask savo meninę pusę: kurk kalėdinius atvirukus!

30 Klausk savęs, kodėl nori išsaugoti viltį net sunkiu metu



“Niekada nesužinosi, ką gali, kol nepabandysi” - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą apsilankęs www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Išlik ramus · Tapk išmintingas · Būk malonus