



# AKTIONSKALENDER: NEUE WEGE NOVEMBER 2020



## SONNTAG

**1** Liste alles Neue auf, das du diesen Monat ausprobieren möchtest

**8** Finde etwas Neues über jemanden heraus, der dich interessiert

**15** Geh raus, sei ausgelassen - gehe, laufe, entdecke, entspanne

**22** Finde einen neuen Weg, jemandem zu sagen, dass du ihn schätzt

**29** Werde kreativ und gestalte deine eigenen Weihnachtskarten

## MONTAG

**2** Reagiere auf eine schwierige Situation auf eine neue Weise

**9** Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren willst

**16** Betrachte das Leben durch die Augen eines anderen

**23** Lege eine regelmäßige Zeit für ein Hobby fest

**30** Suche nach Gründen, auch in schwerer Zeit hoffnungsvoll zu sein

## DIENSTAG

**3** Geh raus und beobachte die Veränderungen in der Natur

**10** Wenn du denkst, du könntest etwas nicht, sage "noch nicht"

**17** Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge, sei freundlich zu Dir

**24** Erzähle einem Freund von etwas Hilfreichem, das du gelernt hast

## MITTWOCH

**4** Melde dich für einen Kurs, eine Aktivität oder eine Community an

**11** Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema

**18** Sprich heute mit jemandem aus einer anderen Generation

**25** Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise

## DONNERSTAG

**5** Ändere deine normale Routine und beobachte deine Gefühle

**12** Probiere einen neuen Ansatz für eine frustrierende Sache

**19** Erweitere deinen Horizont: Lies eine neue Zeitung oder Webseite

**26** Stelle einen anderen Radio- oder Fernsehsender ein als sonst

## FREITAG

**6** Gib dir einen Schubs. Probiere eine neue körperliche Aktivität

**13** Nimm einen anderen Weg und schau, was dir dort auffällt

**20** Koche mit einer neuen Zutat oder nach einem neuen Rezept

**27** Genieße heute neue Musik. Spiele, singe, tanze oder hör zu

## SAMSTAG

**7** Sei kreativ. Koche, zeichne, schreibe, male, mache, inspiriere

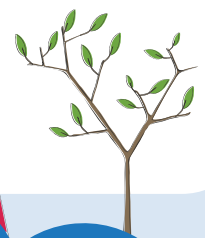
**14** Unterstütze einen guten Zweck, der dir wichtig ist

**21** Lerne etwas Neues von einem Freund und bring ihm etwas bei

**28** Mach beim Hobby eines Freundes mit, erfahre, warum er es mag



**"Du weißt nie, was du tun kannst, bis du es versuchst" ~ C. S. Lewis**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)