



ACTIE KALENDER: NIEUWE MANIEREN NOVEMBER 2020



ZONDAG

1 Maak een lijst met nieuwe dingen die je deze maand wilt doen

8 Ontdek iets nieuws over iemand om wie je geeft

15 Ga naar buiten en doe iets speels - wandelen, rennen, ontdekken, ontspannen

22 Vind een nieuwe manier om iemand te vertellen dat je hem of haar waardeert

29 Ontdek je artistieke kant. Ontwerp je eigen kerstkaarten!

MAANDAG

2 Reageer op een andere manier op een moeilijke situatie

9 Plan een nieuwe activiteit of idee dat je deze week wilt uitproberen

16 Bekijk het leven door de ogen van iemand anders en zie hun perspectief

23 Maak een vaste tijd vrij om een activiteit uit te voeren waar je van houdt

30 Zoek naar redenen om hoopvol te zijn, zelfs in moeilijke tijden

DINSDAG

3 Ga naar buiten en observeer veranderingen in de natuur om je heen

10 Als je denkt dat je 'iets niet kunt', voeg dan het woord 'nog' daaraan toe

17 Probeer een nieuwe manier om jezelf te verzorgen en wees aardig voor jezelf

24 Vertel een vriend iets nuttigs dat je onlangs hebt geleerd

WOENSDAG

4 Schrijf je in als deelnemer van een nieuwe cursus, activiteit of online community

11 Wees nieuwsgierig. Leer over een nieuw onderwerp of een inspirerend idee

18 Maak contact met iemand van een andere generatie

25 Gebruik een van je sterke punten op een nieuwe of creatieve manier

DONDERDAG

5 Verander vandaag je normale routine en merk op hoe je je voelt

12 Overwin een frustratie door een nieuwe aanpak uit te proberen

19 Verruim uw perspectief: lees een andere krant, tijdschrift of site

26 Stem af op een ander radiostation of tv-kanaal

VRIJDAG

6 Geef jezelf een boost. Probeer een nieuwe manier om fysiek actief te zijn

13 Kies een andere route en kijk wat je onderweg opmerkt

20 Maak een maaltijd met een recept of ingrediënt dat je nog niet eerder hebt geprobeerd

27 Geniet vandaag van nieuwe muziek. Speel, zing, dans of luister

ZATERDAG

7 Wees creatief. Kook, teken, schrijf, schilder, maak of inspireer

14 Vind een nieuwe manier om een goed doel te helpen of steunen

21 Leer een nieuwe vaardigheid van een vriend of deel er een met hem

28 Doe mee met een vriend die bezig is met zijn hobby en ontdek waarom ze er dol op zijn



"Je weet pas wat je kunt, als je het hebt geprobeerd" - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lees meer over het thema van deze maand op www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind