



# HANDLINGSKALENDER: NYA SAKER NOVEMBER 2020



## SÖNDAG

**1** Gör en lista över nya saker du vill göra den här månaden

**8** Ta reda på något nytt om någon du bryr dig om

**15** Gå ut och gör något lekfullt - gå, spring, utforska, koppla av

**22** Hitta ett nytt sätt att berätta för någon att du uppskattar dem

**29** Upptäck din konstnärliga sida. Designa dina egna julkort!

## MÅNDAG

**2** Hantera en svår situation på ett annat sätt

**9** Planera in en ny aktivitet eller idé du vill prova den här veckan

**16** Titta på livet genom andras ögon och se deras perspektiv

**23** Avsätt av en återkommande tid för att göra en aktivitet du älskar

**30** Leta efter skäl att vara hoppfull, även i svåra tider

## TISDAG

**3** Gå ut i naturen och se årstidens skiftningar

**10** När du känner att du inte kan göra något, lägg till ordet "ännu"

**17** Prova ett nytt sätt att vara snäll och ta hand om dig själv

**24** Dela med dig något användbart du lärde dig nyligen till en vän

## ONSDAG

**4** Gå en kvällskurs, en ny aktivitet eller en ny community

**11** Var nyfiken. Lär dig mer om ett nytt ämne eller en inspirerande idé

**18** Ha kontakt med någon från en annan generation

**25** Använd en av dina styrkor på ett nytt eller kreativt sätt

## TORSDAG

**5** Ändra din normala rutin idag och lägg märke till hur du mår

**12** Övervinn en frustration genom att prova ett nytt tillvägagångssätt

**19** Bredda ditt perspektiv: läs en annan tidning eller webbplats

**26** Ställ in en annan radiostation eller TV-kanal än du brukar

## FREDAG

**6** Ge dig själv en boost. Prova ett nytt sätt att vara fysiskt aktiv

**13** Välj en annan rutt och se vad du märker på vägen

**20** Gör en måltid med ett nytt recept eller en ny ingrediens

**27** Njut av ny musik idag. Spela, sjung, dansa eller lyssna

## LÖRDAG

**7** Var kreativ. Tillaga, rita, skriv, måla, skapa eller inspirera

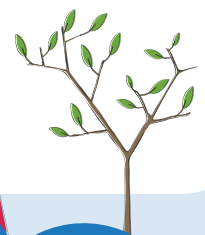
**14** Hitta ett nytt sätt att hjälpa och stötta något du bryr dig om

**21** Lär dig en ny färdighet från en vän och lär ut en av dina

**28** Följ med till din väns hobby och ta reda på varför de älskar det



"Du vet aldrig vad du kan göra förrän du försöker" ~ C. S. Lewis



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Lär dig mer om denna månads tema på [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

Var lugn · Var klok · Var snäll