



KALENDARZ 2020 - LISTOPAD NOWYCH SPOSOBÓW



NIEDZIELA

1 Zrób listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu

8 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim Ci zależy

15 Wyjdź na zewnątrz i zrób coś wesołego - spaceruj, biegaj, odkrywaj, zrelaksuj się

22 Znajdź nowy sposób, aby powiedzieć komuś, że go doceniasz

29 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj własne kartki świąteczne!

PONIEDZIAŁEK

2 Zareaguj na trudną sytuację w nowy sposób

9 Zaplanuj nową aktywność lub pomysł, który wypróbujesz w tym tygodniu

16 Spójrz na życie oczami kogoś innego i zobacz jego perspektywę

23 Zarezerwuj sobie regularny czas na zajęcie, które kochasz

30 Szukaj powodów, aby być pełnym nadziei, nawet w trudnych czasach

WTOREK

3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany w otaczającej Cię przyrodzie

10 Kiedy czujesz, że nie możesz czegoś zrobić, dodaj słowo „jeszcze”

17 Wypróbuj nowy sposób dbania o siebie i bądź dla siebie miły

24 Podziel się z przyjacielem czymś, czego się ostatnio nauczyłeś

ŚRODA

4 Dołącz do nowego kursu, aktywności lub społeczności online

11 Zaciekaw się nowym tematem lub inspirującym pomysłem

18 Nawiąż kontakt z kimś, kto należy do innego pokolenia

25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub kreatywny sposób

CZWARTEK

5 Zmień swoją codzienną rutynę i sprawdź, jak się z tym czujesz

12 Pokonaj frustrację, próbując podejść do sprawy w nowy sposób

19 Poszerz swoją perspektywę: zajrzyj do innej niż zwykle gazety, czasopisma lub na stronę internetową

26 Włącz inną niż zwykle stację radiową lub kanał telewizyjny

PIĄTEK

6 Doładuj się! Znajdź nowy sposób na aktywność fizyczną

13 Wybierz inną trasę i zobacz, co zauważysz po drodze

20 Przygotuj posiłek używając przepisu lub składnika, którego wcześniej nie próbowałeś

27 Ciesz się nową muzyką. Graj, śpiewaj, tańcz lub słuchaj

SOBOTA

7 Bądź kreatywny już dziś - gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj

14 Znajdź nowy sposób, aby pomóc lub wesprzeć sprawę, na której Ci zależy

21 Naucz się nowej umiejętności od znajomego lub podziel się z nim jedną ze swoich

28 Potowarzysz znajomemu, który uprawia swoje hobby i dowiedz się, dlaczego tak je kocha



“Nigdy nie dowiesz się, co potrafisz, dopóki nie spróbujesz” ~ C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Dowiedz się więcej o temacie miesiąca na: www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Zachowaj spokój · Bądź rozsądny · Bądź życzliwy