



HEATEGUDE KALENDER: UUTMOODI NOVEMBER 2020



PÜHAPÄEV

1 Tee nimekiri uutest asjadest mida soovid sel kuul teha

8 Leia midagi uut kellegi kohta, kellest hoolid

15 Mine õue ja tee midagi mängulist: jaluta, jookse, uuri midagi, lõdvestu

22 Leia uus viis kuidas kellelegi öelda, et oled talle tänulik

29 Avasta endas kunstiline pool. Kujunda enda jõulukaardid ise!

ESMASPÄEV

2 Vasta keerulisele olukorrale teistsugusel moel

9 Planeeri uus tegevus või idee, mida sel nädalal soovid katsetada

16 Vaata elu läbi kellegi teise silmade, et mõista nende perspektiivi

23 Võta enese jaoks regulaarselt aega, et tegeleda millegagi, mida armastad

30 Leia põhjuseid lootusriikas olemiseks, isegi rasketel aegadel

TEISIPÄEV

3 Mine loodusesse ja jälgi selles toimuvaid muutuseid enda ümber

10 Kui tunned, et ei saa millegagi hakkama, lisa sellele sõna „veel“

17 Proovi uut moodust kuidas enese eest hoolitseda ja endaga lahke olla

24 Jaga sõbraga midagi kasulikku, mida oled hiljuti õppinud

KOLMAPÄEV

4 Alust uut kursust, tegevust või ühine uue kogukonnaga veebis

11 Tunne huvi. Õpi midagi uut mõne inspireeriva idee või uue teema kohta

18 Suhtle kellegagi, kes on teisest generatsioonist

25 Kasuta üht oma tugevustest uuel ja loomingulisel moel

NELJAPÄEV

5 Muuda täna oma tavapärast rutiini ja jälgi kuidas ennast tunnend

12 Katseta uut lähenemist selleks, et frustratsioonist üle saada

19 Avarda oma perspektiivi: loe mõnda teistsugust ajakirja, ajalehte või veebsaiti

26 Kuula mõnda uut radiojaama või vaata mõnda uut telekanalit

REEDE

6 Anna endale hoogu: katseta uut moodust füüsilisel aktiivne olemiseks

13 Vali tavapärasest erinev teekond ning märka mida näed enda ümber

20 Küpseta midagi kasutades uut retsepti või enda jaoks uut toiduainet

27 Naudi täna uut muusikat. Mängi, tantsi või kuula.

LAUPÄEV

7 Loo midagi. Küpseta, joonista, kirjuta, inspireeri või tee midagi oma kätega

14 Leia uus moodus enda jaoks olulise teema või heategevuse toetamiseks

21 Õpi uus oskus sõbralt või jaga mõnda enda oma nendega

28 Ühine sõbraga tema hobi harrastamisel ja uuri miks talle see meeldib



“Kui ei proovi, ei saa sa kunagi teada milleks võimeline oled” - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Õpi juurde selle kuu teema kohta: www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Püsi rahulik · Ole elutark · Ole lahke