



# CALENDARI D'ACCIÓ: NOVEMBRE NOVES MANERES 2020



## DIUMENGE

**1** Fes una llista de coses noves que vulguis provar aquest mes

**8** Descobreix alguna cosa nova sobre algú que t'importa

**15** Surt i fes alguna cosa divertida: camina, corre, explora, relaxa't

**22** Troba una manera nova de dir a algú que l'aprecies

**29** Descobreix el teu vessant artístic. Dissena les teves pròpies postals de Nadal!

## DILLUNS

**2** Respon a una situació difícil d'una manera diferent

**9** Planifica una activitat o una idea nova que vols provar aquesta setmana

**16** Mira la vida a través dels ulls d'una altra persona i observa el seu punt de vista

**23** Reserva un temps fixe per fer una activitat que t'agradi

**30** Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils

## DIMARTS

**3** Surt a la natura i observa el canvi d'estació

**10** Quan notis que no pots fer alguna cosa, afegeix-hi la paraula "encara"

**17** Troba una manera nova per cuidar-te i ser més amable amb tu mateix/a

**24** Comparteix amb un amic o amiga alguna cosa útil que hagis après recentment

## DIMECRES

**4** Apunta't a un curs, una activitat o una classe de tarda

**11** Sigues curios/a: aprèn sobre un tema nou o una idea inspiradora

**18** Avui connecta't amb algú d'una altra generació

**25** Utilitza un dels teus punts forts d'una manera nova o creativa

## DIJOUS

**5** Avui, canvia la teva rutina normal i observa com et sents

**12** Supera una dificultat provant un enfocament nou

**19** Amplia la teva perspectiva: llegeix un diari, una revista o un lloc web diferent

**26** Sintonitza una emissor de radio o un canal de televisió diferent de l'habitual

## DIVENDRES

**6** Activa't! Prova una manera nova de fer activitat física

**13** Tria una ruta diferent i estigues atent al que notes pel camí

**20** Cuina amb una recepta o un ingredient que no hagis tastat abans

**27** Avui, gaudeix d'una música nova. Toca-la, canta-la, balla-la o escolta-la

## DISSABTE

**7** Avui, sigues creatiu/a: cuina, dibuixa, escriu, pinta, inspira't

**14** Troba una manera nova d'ajudar o donar suport a una causa que t'importi

**21** Aprèn una habilitat nova d'un amic o ensenya-n'hi una de les teves

**28** Practica amb un amic o amiga la seva afició i descobreix per què li agrada



“ Mai saps el que pots fer fins que ho intentes ” (C. S. Lewis)



ACTION FOR HAPPINESS



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

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

Mantén-te en Calma · Actua amb saviesa  
· Sigues amable