



ACTION CALENDAR: NOVOS CAMINHOS NOVEMBRO 2020



DOMINGO

1 Escreva uma lista de coisas novas que deseja fazer este mês

8 Descubra algo novo sobre alguém de quem você gosta

15 Saia e faça algo divertido - caminhe, corra, explore, relaxe

22 Diga a alguém, de uma forma diferente, que você o aprecia

29 Descubra seu lado artístico. Crie seus próprios cartões de Natal

SEGUNDA

2 Reaja a uma situação difícil de uma maneira diferente

9 Planeje uma nova atividade/ideia para experimentar essa semana

16 Olhe a vida através dos olhos de outra pessoa e veja sua perspectiva

23 Reserve um tempo regular para realizar uma atividade que você adora

30 Busque por razões para ter esperança, mesmo em momentos difíceis

TERÇA

3 Saia ao ar livre e observe as mudanças na natureza ao seu redor

10 Quando você sentir que não pode fazer algo, adicione a palavra "ainda"

17 Tente uma nova forma de cuidar-se e seja gentil consigo mesmo

24 Compartilhe com um amigo algo útil que você aprendeu recentemente

QUARTA

4 Inscreva-se em um novo curso, atividade ou comunidade online

11 Seja curioso. Aprenda algo novo ou sobre uma ideia inspiradora

18 Interaja com alguém de outra geração (idade)

25 Use um de seus pontos fortes de uma forma nova ou criativa

QUINTA

5 Altere sua rotina hoje e perceba como se sente

12 Supere uma frustração tentando uma nova abordagem

19 Amplie suas perspectivas: leia um jornal, revista ou site diferente

26 Sintonize uma nova estação de rádio ou canal de TV

SEXTA

6 Dê um impulso a si mesmo. Tente uma nova forma de estar fisicamente ativo

13 Escolha um trajeto diferente e veja o que você nota no caminho

20 Faça uma refeição usando uma receita ou ingrediente novo

27 Aprecie uma nova música hoje. Toque, cante, dance ou escute

SÁBADO

7 Seja criativo. Cozinhe, desenhe, escreva, pinte, faça ou inspire

14 Encontre uma nova forma de ajudar ou apoiar uma causa que você gosta

21 Aprenda uma nova habilidade ou ensine uma das suas a um amigo

28 Junte-se a um amigo fazendo seu hobby e descubra porque ele o ama



"Você nunca sabe o que pode fazer até tentar" - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Mantenha Calma · Fique atento · Seja Gentil