



# ACTION CALENDAR: NOVEMBRE DELLE NOVITA' 2020



## DOMENICA

**1** Elenca ciò che vuoi sperimentare questo mese

**8** Scopri qualcosa di nuovo sulle persone a cui tieni

**15** Esci e gioca - passeggia, corri, esplora, rilassati

**22** Fai sapere a qualcuno, in modo nuovo, che lo apprezzi

**29** Scopri il tuo lato artistico. Crea le tue cartoline di Natale!

## LUNEDÌ

**2** Reagisci, in modo diverso, ad una situazione difficile

**9** Pianifica una nuova attività che vuoi sperimentare questa settimana

**16** Mettiti nei panni altrui e guarda la vita in modo nuovo

**23** Persegui un nuovo hobby pianificando del tempo per esso

**30** Cerca motivi per avere speranza, anche nelle difficoltà

## MARTEDÌ

**3** Esci ed osserva i cambiamenti nella natura

**10** Quando pensi di non farcela aggiungi "per adesso"

**17** Sperimenta un nuovo modo per prenderti cura di te e sii gentile

**24** Condividi con un amico qualcosa di nuovo imparato di recente

## MERCOLEDÌ

**4** Iscriviti e partecipa ad un nuovo corso o attività

**11** Sii curioso. Impara qualcosa di nuovo

**18** Connettiti con qualcuno di una generazione diversa

**25** Usa uno dei tuoi punti di forza in modo nuovo o creativo

## GIOVEDÌ

**5** Varia la routine e nota come ti senti

**12** Supera una frustrazione provando un nuovo approccio

**19** Amplia la tua prospettiva: leggi un giornale diverso

**26** Sintonizzati su una stazione radio o un canale TV diverso

## VENERDÌ

**6** Datti un boost; sii attivo fisicamente in modo nuovo

**13** Percorri una strada diversa e guarda le novità

**20** Prepara un pasto con una nuova ricetta

**27** Goditi della nuova musica. Suona, canta, balla o ascolta

## SABATO

**7** Sii creativo: cucina, disegna, scrivi, dipingi, crea o fatti ispirare

**14** Scopri un modo nuovo per sostenere una causa cui tieni

**21** Impara da un amico una nuova skill ed insegnagli una delle tue

**28** Unisciti a un amico che svolge il suo hobby e scopri perché lo ama



**“Non puoi sapere ciò che puoi fare fino a quando non provi” ~ C. S. Lewis**



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Scopri di più sul tema del mese: [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

**Resta calmo · Sii saggio · Sii gentile**