



КАЛЕНДАР ДІЙ: Листопад Починань 2020



НЕДІЛЯ

1 Склади список нових речей, які б ти хотів спробувати

ПОНЕДІЛОК

2 Подивись на складну ситуацію з іншого боку

ВІВТОРОК

3 Виберись на природу та поспостерігай за змінами

СЕРЕДА

4 Запишись на якісь онлайн-курси чи майстер-клас

ЧЕТВЕР

5 Зміни свій розпорядок дня і спостерігай за відчуттями

П'ЯТНИЦЯ

6 Надай собі заряд енергії! Спробуй нову фізичну активність

СУБОТА

7 Будь креативним. Куховар, малюй, пиши, твори!

8 Дізнайся щось нове про близьку тобі людину

9 Заплануй щось новеньке, що б ти хотів спробувати цього тижня

10 Коли відчуваєш, що не можеш щось зробити, додай "поки що"

11 Будь допитливим. Поцікався новою темою чи ідеєю, що надихає

12 Подолай фрустрацію, спробувавши новий підхід

13 Обери незвичний маршрут та роздивись навкруги

14 Придумай новий спосіб допомогти важливій справі

15 Вийди з дому та розважся! Бігай, стрибай, веселись!

16 Подивись на світ очима когось іншого, оціни перспективу

17 Придумай новий спосіб потурбуватися про себе

18 Поспілкуйся з кимось з іншого покоління

19 Розшир свій горизонт: почитай нову газету чи журнал

20 Приготуй щось за новим рецептом чи з новим інградієнтом

21 Навчись чомусь новому у друга, а потім навчи іншого

22 Дай знати близькій людині, що ти її цінуєш

23 Знайди час в своєму розкладі для улюбленої справи

24 Поділись з другом чимось, що допомогло тобі нещодавно

25 Використай свою сильну сторону якимось по-новому

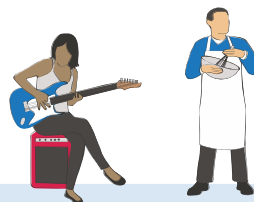
26 Зміни звичні радіо-станцію чи TV-канал на щось нове

27 Насолодись новою музикою. Грай, співай, танцюй, слухай.

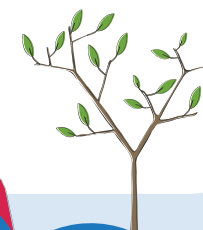
28 Приєднайся до хобі друга та дізнайся, чому він це любить

29 Розкрий свою творчу натуру! Створи власні різдвяні листіки

30 Не втрачай надії, навіть у складні часи



"Ти ніколи не дізнаєшся, на що здатен, поки не спробуєш" ~ К. С. Льюїс



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайся більше про тему місяця на www.actionforhappiness.org/new-ways-november

**Зберігай спокій - Залишайся мудрим
- Будь добрим**