



# KALENDARYO NG AKSYON: MGA BAGONG PARAAN NG NOBYEMBRE 2020



## LINGGO

**1** Gumawa ng listahan ng mga bagong bagay na gusto mong gawin ngayong buwan

**8** Alamin kung ano ang bago sa isang taong mahalaga sa iyo

**15** Lumabas ng bahay at maglibang - maglakad, tumakbo, gumala, magrelax

**22** Maghanap ng paraan para sabihin sa iba na pinahalagahan mo sila

**29** Tuklasin ang pagiging malikhain. Gumawa ng sariling Christmas cards!

## LUNES

**2** Harapin ang isang mahirap ng situwasyon sa ibang paraan

**9** Magplano ng bagong gawain o ideya na gusto mong subukan ngayong linggo

**16** Tingnan ang buhay sa mga mata ng iba at makita ang kanilang pananaw

**23** Maglaan ng regular na oras para ipagpatuloy ang gustong gawain

**30** Maghanap ng mga dahilan para magkaroon ng pag-asa kahit sa mahirap ng panahon

## MARTES

**3** Lumabas at pansinin ang mga pagbabago sa kalikasan sa iyong paligid

**10** Kung sa pakiramdam ay hindi pa kaya gawin ang isang bagay, dagdagan ito na salitang "muna"

**17** Subukan ang bagong paraan ng pag-aalaga sa sarili at maging mabait sa sarili

**24** Ibahagi sa kaibigan ang isang bagay na nakatulong sa iyo na natutunan mo kamakailan

## MIYERKULES

**4** Magpalista upang sumali sa isang bagong kurso, aktibidad o komunidad online

**11** Maging interesado. Alamin ang isang bagong paksa o ideya na nakakapagbigay inspirasyon

**18** Makipag-ugnayan sa ibang tao mula sa ibang henerasyon

**25** Gamitin ang isa sa iyong mga kalakasan sa panibago o malikhaing paraan

## HUWEBES

**5** Baguhin ang nakasanayang gawain ngayong araw at pansinin ang pakiramdam

**12** Pagtagumpayan ang isang pagkabigo sa pamamagitan ng pagsubok ng isang bagong diskarte

**19** Palawakin ang iyong pananaw. Magbasa ng ibang pahayagan, magasin o site

**26** Makinig sa ibang himpilan ng radyo o ng estasyon ng TV

## BIYERNES

**6** Palakasin ang loob. Sumubok ng bagong paraan para maging aktibo sa pangangatawan

**13** Pumili ng ibang daraanan at tingnan kung ano ang mapapansin sa dinadaan.

**20** Gumawa ng isang putahe mula sa isang recipe o sangkap na hindi pa nasusubukan

**27** Enjoyin ang bagong musika ngayong araw. Maglaro, kumanta, sumayaw o makinig

## SABADO

**7** Maging malikhain. Magluto, gumuhit, magsulat, magpinta o magbigay inspirasyon

**14** Humanap ng bagong paraan para matulungan ang programang pinapahalagahan.

**21** Mag-aral ng bagong kahusayan mula sa isang kaibigan at magbahagi rin ng iyo

**28** Samahan ang isang kaibigan sa kanyang libangan at alamin kung bakit nala nagugustuhan ito



"Hindi mo malalaman na kaya mo hangga't di mo susubukan" - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



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

Kumalma · Manatiling Marunong

· Maging Mabait

Alamin ang tungkol sa tema ngayong buwan sa [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)