



AKTIONSKALENDER: NEUE WEGE NOVEMBER 2020



SONNTAG

1 Liste alles Neue auf, das du diesen Monat ausprobieren möchtest

8 Finde etwas Neues über jemanden heraus, der dich interessiert

15 Geh raus, sei ausgelassen - gehe, laufe, entdecke, entspanne

22 Finde einen neuen Weg, jemandem zu sagen, dass du ihn schätzt

29 Werde kreativ und gestalte deine eigenen Weihnachtskarten

MONTAG

2 Reagiere auf eine schwierige Situation auf eine neue Weise

9 Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren willst

16 Betrachte das Leben durch die Augen eines anderen

23 Lege eine regelmäßige Zeit für ein Hobby fest

30 Suche nach Gründen, auch in schwerer Zeit hoffnungsvoll zu sein

DIENSTAG

3 Geh raus und beobachte die Veränderungen in der Natur

10 Wenn du denkst, du könntest etwas nicht, sage "noch nicht"

17 Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge, sei freundlich zu Dir

24 Erzähle einem Freund von etwas Hilfreichem, das du gelernt hast

MITTWOCH

4 Melde dich für einen Kurs, eine Aktivität oder eine Community an

11 Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema

18 Sprich heute mit jemandem aus einer anderen Generation

25 Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise

DONNERSTAG

5 Ändere deine normale Routine und beobachte deine Gefühle

12 Probiere einen neuen Ansatz für eine frustrierende Sache

19 Erweitere deinen Horizont: Lies eine neue Zeitung oder Webseite

26 Stelle einen anderen Radio- oder Fernsehsender ein als sonst

FREITAG

6 Gib dir einen Schubs. Probiere eine neue körperliche Aktivität

13 Nimm einen anderen Weg und schau, was dir dort auffällt

20 Koche mit einer neuen Zutat oder nach einem neuen Rezept

27 Genieße heute neue Musik. Spiele, singe, tanze oder hör zu

SAMSTAG

7 Sei kreativ. Koche, zeichne, schreibe, male, mache, inspiriere

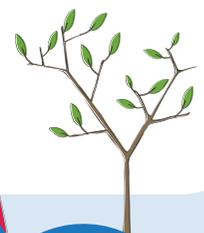
14 Unterstütze einen guten Zweck, der dir wichtig ist

21 Lerne etwas Neues von einem Freund und bring ihm etwas bei

28 Mach beim Hobby eines Freundes mit, erfahre, warum er es mag



"Du weißt nie, was du tun kannst, bis du es versuchst" ~ C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter www.actionforhappiness.de/neue-wege-november

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich