



CALENDRIER D' ACTIONS: NOVEMBRE TOUT NOUVEAU 2020



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1 Fais la liste des choses que tu aimerais tenter ce mois-ci

2 Choisis de réagir différemment à une situation qui t'est difficile

3 Va dans la nature observer le changement des saisons

4 Inscris-toi à un nouveau cours, à une nouvelle activité ou rejoins un groupe en ligne

5 Fais des choses inhabituelles et note ce que tu ressens

6 Trouve une nouvelle façon d'être actif(ve) physiquement

7 Sois créatif(ve) aujourd'hui : cuisine, dessine, écris, peins, fais ou innove

8 Découvre un aspect nouveau chez une personne à qui tu tiens

9 Planifie une nouvelle activité ou idée à essayer cette semaine

10 Quand tu as le sentiment que tu ne parviens pas à faire quelque chose ajoute à ta pensée : « pas encore »

11 Sois curieux(se) : pars à la découverte d'un sujet nouveau ou d'une idée qui t'inspire

12 Pour éviter une frustration, tente une approche nouvelle

13 Prends un chemin inhabituel et note ce que tu y découvres

14 Trouve une autre façon de soutenir une cause qui compte à tes yeux

15 En plein air, fais quelque chose d'amusant, marche, cours, explore et relaxe-toi

16 Mets-toi à la place de quelqu'un d'autre et vois la vie à travers son regard

17 Essaie de prendre soin de toi d'une façon nouvelle et sois aimable envers toi-même

18 Prends contact avec une personne d'une autre génération

19 Elargis ton horizon: lis un journal, un site ou un magazine différent

20 Cuisine un plat nouveau ou intègres-y un ingrédient que tu n'as jamais utilisé auparavant

21 Apprends une nouvelle compétence d'un(e) ami(e) et/ou enseigne-lui en une des tiennes

22 Trouve de nouvelles façons pour montrer aux autres qu'ils comptent à tes yeux

23 Prévois suffisamment de temps pour pratiquer un passe-temps que tu aimes

24 Partage avec un(e) ami(e) ce que tu as appris d'utile récemment

25 Utilise un de tes points forts de manière innovatrice

26 Change de station de radio ou de chaîne de télévision

27 Écoute, joue, chante ou danse sur des musiques nouvelles

28 Accompagne un(e) ami(e) dans son passe-temps et découvre ce qui lui plaît tant

29 Dévoile ton côté artistique en créant tes propres cartes de vœux

30 Trouve quelque chose qui peut te rendre optimiste dans les moments difficiles



"Tu ne sauras jamais de quoi tu es capable si tu n'essaies pas" ~ C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

**Restons calmes · Restons sages
· Soyons bienveillant(e)s**

Pour en savoir d'avantage sur le thème de ce mois www.actionforhappiness.org/new-ways-november