



CALENDARIO DE ACCIÓN: NOVIEMBRE NUEVAS FORMAS 2020



DOMINGO

1 Haz una lista de las cosas nuevas que quieres hacer este mes

8 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa

15 Sal y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate

22 Encuentra una nueva forma de decirle a alguien que le aprecias

29 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas navideñas!

LUNES

2 Responde a una situación difícil de una manera diferente

9 Planifica una actividad o una idea nueva que quieres probar esta semana

16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y observa su punto de vista

23 Reserva un tiempo fijo para hacer una actividad que te guste

30 Busca razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles

MARTES

3 Sal a la naturaleza y observa los cambios en la estación

10 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añádele la palabra "todavía"

17 Prueba una nueva forma de cuidarte y ser más amable contigo mismo/a

24 Comparte con un amigo/a algo útil que hayas aprendido recientemente

MIÉRCOLES

4 Inscríbete en un nuevo curso, actividad o comunidad en línea

11 Sé curioso/a: aprende sobre un tema nuevo o una idea inspiradora

18 Conéctate con alguien de otra generación

25 Utiliza uno de tus puntos fuertes de una manera nueva o creativa

JUEVES

5 Hoy, cambia hoy tu rutina normal y observa cómo te sientes

12 Supera una dificultad probando un enfoque nuevo

19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente

26 Sintoniza una emisora de radio o un canal de TV diferente del habitual

VIERNES

6 ¡Actívate! Prueba una nueva forma de hacer actividad física

13 Elige una ruta diferente y pon atención en lo observas por el camino

20 Cocina con una receta o ingrediente que no hayas probado antes

27 Hoy, disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escúchala

SÁBADO

7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspírate

14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te importa

21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella

28 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta



"Nunca sabes lo que puedes hacer hasta que lo intentas" (C. S. Lewis)



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre el tema de este mes en www.actionforhappiness.org/new-ways-november

**Mantén la calma - Actúa de manera sabia
- Sé amable**