



# Ο ΝΕΟΜΒΡΙΟΣ ΓΙΑ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ 2020



## ΚΥΡΙΑΚΗ

**1** Κάντε μία λίστα με τα καινούργια πράγματα που θα ξεκινήσετε

**8** Μάθετε κάτι νέο για ένα άτομο που νοιάζεστε

**15** Βγείτε έξω και κάντε κάτι που σας ευχαριστεί!

**22** Πείτε σε κάποιον ότι τον/την εκτιμάτε με νέο τρόπο

**29** Ανακαλύψτε την καλλιτεχνική σας πλευρά. Σχεδιάστε εορταστικές κάρτες

## ΔΕΥΤΕΡΑ

**2** Ανταποκριθείτε σε μία δυσκολία με ένα διαφορετικό τρόπο

**9** Σχεδιάστε μία νέα δραστηριότητα ή ιδέα που θέλετε να δοκιμάσετε

**16** Μπείτε στη θέση κάποιου άλλου

**23** Βρείτε χρόνο για μια δραστηριότητα που σας αρέσει

**30** Βρείτε τρόπους να ελπίζετε ακόμη και σε δύσκολους καιρούς

## ΤΡΙΤΗ

**3** Παρατηρήστε τη φύση γύρω σας

**10** Όταν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, πείτε «ακόμη»

**17** Φροντίστε τον εαυτό σας με ένα νέο τρόπο

**24** Μοιραστείτε με ένα φίλο κάτι που μάθατε πρόσφατα

## ΤΕΤΑΡΤΗ

**4** Εγγραφείτε σε ένα διαδικτυακό μάθημα, δραστηριότητα ή ομάδα

**11** Δείξτε περιέργεια! Μάθετε για κάτι νέο ή μία ιδέα

**18** Επικοινωνήστε με ένα άτομο από άλλη γενιά

**25** Χρησιμοποιήστε τις δυνάμεις σας με ένα νέο και δημιουργικό τρόπο

## ΠΕΜΠΤΗ

**5** Αλλάξτε τη ρουτίνα σας και παρατηρήστε πώς νιώθετε

**12** Ξεπεράστε μία αγανάκτηση δοκιμάζοντας μία νέα προσέγγιση

**19** Ανοίξτε τους ορίζοντες σας, διαβάστε ένα διαφορετικό άρθρο ή περιοδικό

**26** Ακούστε ή δείτε ένα διαφορετικό ραδιοφωνικό ή τηλεοπτικό σταθμό

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**6** Δοκιμάστε ένα νέο τρόπο να είστε δραστήριος/α σήμερα

**13** Διαλέξτε ένα διαφορετικό δρόμο και δείτε τι παρατηρείτε

**20** Κάντε μία συνταγή με ένα υλικό που δεν έχετε χρησιμοποιήσει

**27** Βάλτε κάτι διαφορετικό σήμερα να ακούσετε

## ΣΑΒΒΑΤΟ

**7** Μαγειρέψτε, ζωγραφίστε, γράψτε ή φτιάξτε! Να είστε δημιουργικοί 1

**14** Βρείτε ένα νέο τρόπο να υποστηρίξετε ένα σκοπό που σας ενδιαφέρει

**21** Μάθετε μία δεξιότητα με ένα φίλο ή μοιραστείτε τη γνώση σας

**28** Κάντε μαζί με ένα φίλο κάτι που τον ευχαριστεί και μάθετε γιατί



«Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορείς να κάνεις μέχρι να το δοκιμάσεις» - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



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

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind