



ACTION CALENDAR: MAHDOLLISUUKSIEN MARRASKUU 2020



SUNNUNTAI

1 Tee luettelo uusista asioista, joita haluat tehdä tässä kuussa

8 Opi uutta ihmisestä, josta välität

15 Lähde ulos ja tee jotain leikkisää - juokse, tutki, rentoudu

22 Etsi uusi tapa kertoa jollekulle, että arvostat häntä

29 Löydä sisäinen taiteilijasi. Suunnittele joulukortit itse!

MAANANTAI

2 Reagoi vaikeaan tilanteeseen eri tavalla

9 Suunnittele kokeilevasi jotain uutta tällä viikolla

16 Katso elämää toisen silmin ja näe hänen näkökulmansa

23 Varaa rakkaalle harrastukselle säännöllinen aika

30 Etsi syitä olla toiveikas myös vaikeina aikoina

TIISTAI

3 Lähde ulos tarkkailemaan muutoksia ympäristössä

10 Kun ajattelet, että et voi tehdä jotain, lisää sana "vielä"

17 Kokeile uutta tapaa huomioida itseäsi ja olla kiltti itsellesi

24 Jaa äskettäin oppimasi hyödyllinen asia ystävällesi

KESKIVIIKKO

4 Osallistu uudelle kurssille, aktiviteettiin tai ryhmään

11 Ole utelias. Opi uutta jostain kiinnostavasta tai inspiroivasta

18 Tutustu eri sukupolvea edustavaan henkilöön

25 Käytä yhtä vahvuuksistasi uudella tai luovalla tavalla

TORSTAI

5 Muuta tänään rutiinejasi ja havainnoi tunteita, joita se herättää

12 Voita turhautuminen kokeilemalla uutta lähestymistapaa

19 Laajenna ajatteluasi: lue eri sanoma- tai viikkolehti tai sivusto

26 Vaihda radio- tai televisiokanavaa

PERJANTAI

6 Kokeile uutta tapaa olla fyysisesti aktiivinen

13 Kulje eri reittiä ja tee havainnot matkalla

20 Kokkaa uudella reseptillä tai kokeile uutta raaka-ainetta

27 Nauti uudesta musiikista. Soita, laula, tanssi tai kuuntele

LAUANTAI

7 Luo uutta. Kokkaa, piirrä, kirjoita, maalaa, valmista tai inspiroi

14 Osoita tukeksi tai anna apusi tärkeälle asialle uudella tavalla

21 Opi uusi taito ystävältäsi tai jaa joku omistasi heidän kanssaan

28 Liity ystävien harrastuksiin ja selvitä, miksi he nauttivat niistä



“Et saa koskaan tietää mihin kykenet, ellet yritä” - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lue lisää kuukauden teemasta (engl.) www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind