

# Novembre delle Novità 2021

LUNEDÌ



1

Elenca ciò che vuoi sperimentare questo mese

MARTEDÌ



2

Reagisci, in modo diverso, ad una situazione difficile

MERCOLEDÌ

3

Esci ed osserva i cambiamenti nella natura

GIOVEDÌ

4

Iscriviti e partecipa ad un nuovo corso o attività

VENERDÌ

5

Varia la routine e nota come ti senti

SABATO

6

Sperimenta un nuovo modo per essere attivo fisicamente

DOMENICA



7

Sii creativo: cucina, disegna, scrivi, dipingi, crea o fatti ispirare

8

Pianifica una nuova attività che vuoi sperimentare questa settimana

9

Quando pensi di non farcela aggiungi "per adesso"

10

Sii curioso. Impara qualcosa di nuovo

11

Percorri una strada diversa e guarda le novità

12

Scopri qualcosa di nuovo sulle persone a cui tieni

13

Esci e gioca: passeggia, corri, esplora, rilassati

14

Scopri un modo nuovo per sostenere una causa cui tieni



15

Crea nuove idee pensando "E se..."

16

Mettiti nei panni altrui e guarda la vita in modo nuovo

17

Sperimenta un nuovo modo per prenderti cura ed essere gentile con te stesso

18

Connettiti con qualcuno di una generazione diversa

19

Amplia la tua prospettiva: leggi un giornale diverso

20

Prepara un pasto con una nuova ricetta

21

Impara da un amico una nuova skill ed insegnagli una delle tue

22

Fai sapere a qualcuno, in modo nuovo, che lo apprezzi

23

Persegui un nuovo hobby pianificando del tempo per esso

24

Condividi con un amico qualcosa di nuovo imparato di recente

25

Usa uno dei tuoi punti di forza in modo nuovo o creativo

26

Sintonizzati su una stazione radio o un canale diverso

27

Unisciti ad un amico che svolge il suo hobby e scopri perché lo ama

28

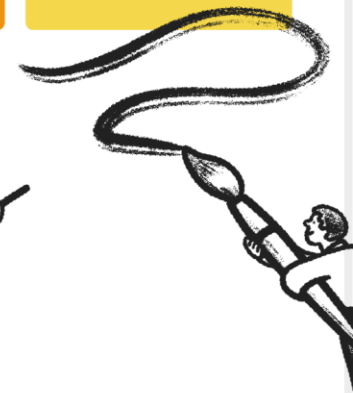
Scopri il tuo lato artistico. Crea biglietti di auguri

29

Goditi della nuova musica. Suona, canta, balla o ascolta

30

Cerca motivi per avere speranza, anche nelle difficoltà



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti