

Novembre delle Novità 2022

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA



1 Elenca ciò che vuoi sperimentare questo mese

2 Reagisci, in modo diverso, ad una situazione difficile

3 Esci ed osserva i cambiamenti nella natura

4 Iscriviti e partecipa ad un nuovo corso o attività

5 Varia la routine e nota come ti senti

6 Sperimenta un nuovo modo per essere attivo fisicamente

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

