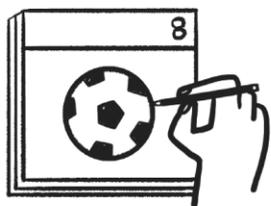


Novembre delle Novità 2023

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

