

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 <ul style="list-style-type: none"> <li>Write down ten goals for the month</li> <li></li> <li></li> </ul>	02	03 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	04 <ul style="list-style-type: none"> <li>Make your holiday shopping list</li> <li></li> <li></li> </ul>
05 <ul style="list-style-type: none"> <li>Whip up a cozy soup</li> <li></li> <li></li> </ul>	06 <ul style="list-style-type: none"> <li>Find a place to donate or volunteer</li> <li></li> <li></li> </ul>	07 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	08 <ul style="list-style-type: none"> <li>Break out your favorite sweater</li> <li></li> <li></li> </ul>	09 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>Plan your Thanksgiving menu</li> <li></li> <li></li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>Write down a gratitude list</li> <li></li> <li></li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>Have a family movie night</li> <li></li> <li></li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>Make treats for your neighbors</li> <li></li> <li></li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>Put your phone away for two hours</li> <li></li> <li></li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>Call a family member to say hi</li> <li></li> <li></li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>Make a festive cocktail</li> <li></li> <li></li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>Happy Thanksgiving!</li> <li></li> <li></li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>Have fun shopping the sales!</li> <li></li> <li></li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>Move your body in a healthy way</li> <li></li> <li></li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>Listen to our HAF Holiday Playlist</li> <li></li> <li></li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>Savor your morning coffee</li> <li></li> <li></li> </ul>	30		

NOVEMBER 2022