

Nya saker november 2021

MÅNDAG



1 Gör en lista över nya saker du vill göra den här månaden

TISDAG



2 Reagera på en svår situation på ett annat sätt

ONSDAG

3 Gå ut i naturen och se årstidens skiftningar

TORSDAG

4 Anmäl dig till en ny kurs, aktivitet eller ett nytt online-forum

FREDAG

5 Ändra din normala rutin idag och lägg märke till hur det känns

LÖRDAG

6 Testa ett nytt sätt att vara fysiskt aktiv

SÖNDAG



7 Var kreativ! Laga mat, rita, skriv, måla, gör eller inspirera

8 Planera en ny aktivitet eller idé som du vill prova den här veckan

9 När du känner att du inte kan göra något, lägg till ordet "ännu"

10 Var nyfiken. Lär dig mer om ett nytt ämne eller en inspirerande idé

11 Välj en annan väg och se vad du lägger märke till

12 Ta reda på något nytt om någon du tycker om

13 Gör något lekfullt utomhus - gå, spring, utforska, slappna av

14 Hitta ett nytt sätt att hjälpa och stötta något du bryr dig om



15 Bygg vidare på nya idéer genom att tänka "Ja, och tänk om ..."

16 Titta på livet genom någon annans ögon och se deras perspektiv

17 Prova ett nytt sätt att vara snäll och ta hand om dig själv

18 Ta kontakt med någon från en annan generation

19 Bredda ditt perspektiv: läs en annan tidning, tidskrift eller webbplats

20 Laga en måltid med ett nytt recept eller en ny ingrediens

21 Lär dig en ny färdighet från en vän och lär ut en av dina

22 Hitta ett nytt sätt att berätta för någon att du uppskattar dem

23 Avsätt av en återkommande tid för att göra en aktivitet du älskar

24 Dela med dig något användbart du lärde dig nyligen till en vän

25 Använd en av dina styrkor på ett nytt eller kreativt sätt

26 Testa en annan radiostation eller ett nytt tv-program

27 Följ med till din väns hobby och ta reda på varför de älskar den

28 Upptäck din konstnärliga sida. Designa ett vänligt gratulationskort

29 Njut av ny musik i dag. Spela, sjung, dansa eller lyssna

30 Leta efter nya skäl att vara hoppfull, även i svåra tider

