

# Novembre de Nouveautés 2021

LUNDI



1 Fais la liste des nouvelles choses que tu voudrais faire ce mois-ci

MARDI



2 Réagis de façon différente à une situation difficile

MERCREDI

3 Sors et observe les changements de la nature

JEUDI

4 Inscris-toi à un cours, une nouvelle activité ou un groupe en ligne

VENDREDI

5 Modifie ta routine et note comment tu y réagis

SAMEDI

6 Essaie une nouvelle façon d'être actif.ve physiquement

DIMANCHE



7 Sois créatif.ve, cuisine, dessine, écris, peins, crée ou inspire

8 Planifie une nouvelle activité ou envie que tu pourrais essayer cette semaine

9 Quand tu sens que tu n'arrives pas à faire quelque chose, ajoute: « pour le moment »"

10 Sois curieux.se. Apprends quelque chose de nouveau ou suis une idée inspirante

11 Choisis un trajet différent et note ce que tu vois

12 Découvre quelque chose de nouveau chez une personne à qui tu tiens

13 Fais une activité amusante en extérieur: marche cours, explore, détends-toi

14 Trouve une nouvelle façon d'aider ou de soutenir une cause qui te tient à cœur

15 Contribue à de nouvelles idées en ajoutant: « oui, et si...? »

16 Vois la vie au travers le regard d'une autre personne pour découvrir sa perspective

17 Essaie une nouvelle façon de prendre soin de toi et d'être aimable envers toi-même

18 Etablis un lien avec une personne d'une autre génération

19 Elargis tes horizons: lis un journal, une revue ou un site différent

20 Prépare un repas ou une recette avec un ingrédient que tu n'as jamais utilisé avant

21 Apprends d'un.e ami.e une nouvelle compétence ou partage une des tiennes

22 Trouve une nouvelle façon de dire aux personnes que tu les apprécies

23 Prévois une plage horaire pour pratiquer une activité que tu adores

24 Partage avec un.e ami.e quelque chose d'utile que tu viens d'apprendre

25 Utilise un de tes points forts de façon nouvelle ou créative

26 Essaie une nouvelle station de radio ou une nouvelle émission

27 Joins-toi au hobby d'un.e ami.e et découvre ce qui lui plait tant

28 Redécouvre ton côté artistique. Crée une carte de vœux sympathique

29 Prends du plaisir à découvrir une musique nouvelle. Joue, chante, danse, écoute

30 Cherche de nouvelles façons de nourrir l'espoir même dans des situations difficiles

