

Novos Caminhos – Novembro 2021

SEGUNDA



1 Faça uma lista de coisas novas que deseja realizar este mês

TERÇA



2 Reaja a uma situação difícil de uma maneira diferente

QUARTA

3 Saia e observe as mudanças na natureza ao seu redor

QUINTA

4 Inscreva-se em um novo curso, atividade ou comunidade online

SEXTA

5 Mude sua rotina hoje e observe como você se sente

SABADO

6 Experimente uma nova maneira de se exercitar

DOMINGO



7 Seja criativo. Cozinhe, desenhe, escreva, pinte, faça ou inspire

8 Planeje uma nova atividade ou ideia que deseje experimentar esta semana

9 Quando você sentir que não pode fazer algo, adicione a palavra "ainda"

10 Seja curioso. Aprenda algo novo ou uma ideia inspiradora

11 Escolha um trajeto diferente e veja o que você observa pelo caminho

12 Conheça algo novo sobre alguém de quem você gosta

13 Faça algo divertido ao ar livre - caminhe, corra, explore, relaxe

14 Encontre uma nova maneira de ajudar ou apoiar uma causa importante para você

15 Baseie-se em novas ideias pensando sobre o que é e o que poderia ser?

16 Olhe a vida através dos olhos de outra pessoa e veja sua perspectiva

17 Tente uma nova maneira de autocuidado e seja gentil consigo mesmo

18 Conecte-se com alguém de uma geração diferente

19 Amplie sua perspectiva: leia um jornal, revista ou site diferente

20 Cozinhe usando uma receita ou ingrediente que você nunca experimentou

21 Aprenda uma habilidade com um amigo ou compartilhe uma das suas com ele

22 Encontre uma nova maneira de dizer a alguém que você o aprecia

23 Reserve um tempo extra para realizar uma atividade que você adora

24 Compartilhe com um amigo algo útil que você aprendeu recentemente

25 Use um de seus pontos fortes de uma forma nova ou criativa

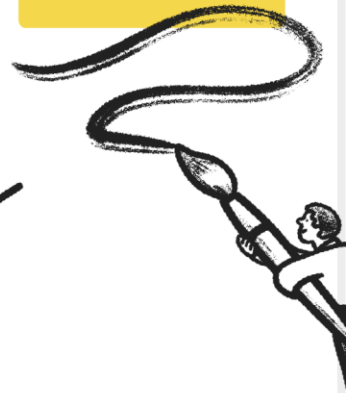
26 Experimente um novo programa de TV ou de rádio

27 Acompanhe um amigo em seu hobby e entenda por que ele ama isso

28 Descubra o seu lado artístico. Crie um cartão de felicitações

29 Aprecie novas músicas hoje. Toque, cante, dance ou ouça

30 Procure novos motivos para ter esperança, mesmo em tempos difíceis



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together