



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: NOVOS CAMINHOS NOVEMBRO DE 2020



DOMINGO

1 Faz uma lista de coisas novas que desejas fazer este mês

8 Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas

15 Vai lá fora e caminha, corre, explora, relaxa

22 Diz a alguém que o aprecias, mas de maneira diferente do habitual

29 Desenha os teus próprios cartões de Natal!

SEGUNDA-FEIRA

2 Responde a uma situação difícil de uma forma diferente

9 Planeia e experimenta uma nova atividade esta semana

16 Olha a vida através dos olhos de alguém e vê a sua perspectiva

23 Reserva tempo para fazer o que gostas

30 Procura a esperança, mesmo em tempos difíceis

TERÇA-FEIRA

3 Vai para o exterior e observa as mudanças na Natureza à tua volta

10 Se não podes fazer nada, acrescenta a palavra "ainda"

17 Tenta uma nova maneira de praticar o autocuidado

24 Partilha com um amigo algo útil que aprendeste recentemente

QUARTA-FEIRA

4 Inscreve-te num novo curso, atividade ou comunidade

11 Sê curioso. Aprende sobre um novo assunto

18 Liga-te com alguém de uma geração diferente

25 Usa um de seus pontos fortes de uma maneira nova

QUINTA-FEIRA

5 Muda a tua rotina e repara como te sentes

12 Supera uma frustração. Tenta uma nova abordagem

19 Amplia a tua perspectiva: lê um artigo, revista ou site diferente

26 Sintoniza uma nova estação de rádio ou canal de televisão

SEXTA-FEIRA

6 Dá um impulso a ti próprio. Experimenta uma nova forma de ser

13 Escolhe uma rota diferente e vê o que percebes no caminho

20 Faz uma refeição usando uma receita nova

27 Desfruta da música nova hoje. Toca, canta, dança ou ouve.

SÁBADO

7 Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, faz ou inspira

14 Encontra uma nova forma de ajudar ou apoiar uma causa

21 Aprenda a fazer algo com novo com um amigo. Ensina também.

28 Junta-te a um amigo num hobby e descubre o que o entusiasma



"Nunca se sabe o que se pode fazer até se tentar" C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sabe mais sobre o tema deste mês em www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Mantém-te calmo - Sê sábio - Sê gentil