



# 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](http://www.actionforhappiness.org)

Sabe mais sobre o tema deste mês em [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

**Mantém-te calmo - Sê sábio - Sê gentil**