

Nye veje - November 2022

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG



1 Lav en liste over nye ting, du vil prøve i denne måned

2 Reager på en vanskelig situation på en anden måde

3 Gå udenfor og iagttag forandringerne i naturen omkring dig

4 Meld dig til et nyt kursus, en ny aktivitet eller et nyt onlinefællesskab

5 Ændr din normale rutine i dag og læg mærke til, hvad det gør ved dig

6 Prøv en ny måde at være fysisk aktiv på

7 Vær kreativ. Lav mad, tegn, skriv, mal eller inspirer

8 Planlæg en ny aktivitet eller idé, som du vil afprøve i denne uge

9 Når du føler, at du ikke kan gøre noget, så tilføj ordet "endnu"

10 Vær nysgerrig. Lær om et nyt emne eller en inspirerende idé

11 Vælg en anden rute og se, hvad du bemærker undervejs

12 Find ud af noget nyt om en person, du holder af

13 Gør noget legende udendørs - gå, løb, udforsk, slap af

14 Find en ny måde at hjælpe eller støtte en sag, du holder af

15 Byg videre på nye idéer ved at tænke "Ja, og hvad nu hvis..."

16 Prøv at se på livet med en andens øjne og se deres perspektiv

17 Prøv en ny måde at praktisere selvomsorg på og vær venlig mod dig selv

18 Få kontakt med en person fra en anden generation

19 Udvid dit perspektiv: Læs en anden avis, et andet blad eller et andet websted

20 Lav et måltid og brug en opskrift eller en ingrediens, du ikke har prøvet før

21 Lær en ny færdighed af en ven eller del en af dine færdigheder med en ven

22 Find en ny måde at fortælle nogen, at du sætter pris på dem

23 Afsæt regelmæssigt tid til at dyrke en aktivitet, du holder af

24 Del noget nyttigt, du har lært for nylig, med en ven

25 Brug en af dine stærke sider på en ny eller kreativ måde

26 Prøv en anden radiostation eller et nyt tv-program

27 Tag med en ven til hans eller hendes hobby og find ud af, hvorfor de elsker det

28 Opdag din kunstneriske side. Design et venligt lykønskingskort

29 Nyd nyt musik i dag. Spil, syng, dans eller lyt

30 Søg efter nye grunde til at være håbeful, selv i svære tider

