

Nya vägar november 2022

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Gör en lista över nya saker du vill göra den här månaden

2 Reagera på en svår situation på ett annat sätt

3 Gå ut och observera förändringarna i naturen omkring dig

4 Anmäl dig till en ny kurs, aktivitet eller online-gemenskap

5 Ändra din vanliga rutin idag och märk hur det känns

6 Testa ett nytt sätt att vara fysiskt aktiv

7 Var kreativ. Laga mat, rita, skriv, måla, skapa eller inspirera

8 Planera en ny aktivitet eller idé som du vill testa den här veckan

9 När du känner att du inte kan göra något, lägg till ordet "ännu"

10 Var nyfiken. Lär dig om ett nytt ämne eller en inspirerande idé

11 Välj en annan rutt och se vad du märker längs vägen

12 Ta reda på något nytt om någon du bryr dig om

13 Gör något lekfullt utomhus - gå, spring, utforska, koppla av

14 Hitta ett nytt sätt att hjälpa eller stötta något du bryr dig om

15 Bygg vidare på nya idéer genom att tänka "Ja, och tänk om..."

16 Se på livet genom någon annans ögon och se deras perspektiv

17 Prova ett nytt sätt att utöva självomsorg och vara snäll mot dig själv

18 Få kontakt med någon från en annan generation

19 Vidga ditt perspektiv: läs en annan tidning, tidskrift eller hemsida

20 Laga en måltid med hjälp av ett recept eller ingrediens du inte provat förut

21 Lär dig en ny färdighet av en vän eller lär ut en av dina

22 Hitta ett nytt sätt att berätta för någon att du uppskattar dem

23 Avsätt en återkommande tid för att utöva en aktivitet du älskar

24 Dela med dig något användbart du nyligen lärt dig till en vän

25 Använd en av dina styrkor på ett nytt eller kreativt sätt

26 Testa en annan radiostation eller nytt TV-program

27 Gå med en vän som utövar sin hobby och ta reda på varför de älskar det

28 Upptäck din konstnärliga sida. Designa ett vänligt gratulationskort

29 Njut av ny musik idag. Spela, sjung, dansa eller lyssna

30 Leta efter nya skäl att vara hoppfull, även i svåra tider



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans