

Neue Wege November 2022

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1 Erstelle eine Liste mit neuen Dingen, die du diesen Monat angehen willst

2 Reagiere auf eine schwierige Situation auf andere Weise

3 Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr

4 Melde dich für einen neuen Kurs, eine Aktivität oder eine Online-Community an

5 Ändere deine normale Routine und bemerke, wie du dich fühlst

6 Probiere eine neue Art aus, körperlich aktiv zu sein

7 Sei kreativ. Koche, bastle, male, zeichne, schreibe, musiziere oder inspiriere

8 Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren möchtest

9 Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas nicht tun kannst, sage „noch nicht“

10 Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema oder eine neue Idee

11 Wähle eine andere Route und nimm wahr, was du auf dem Weg bemerkst

12 Finde etwas Neues über eine Person heraus, die dir was bedeutet

13 Mach etwas Spielerisches im Freien - spaziere, laufe, erkunde, entspanne dich

14 Finde einen neuen Weg, eine Sache zu unterstützen die dir wichtig ist

15 Verfolge neue Ideen, indem du denkst: "Was ist möglich?"

16 Betrachte das Leben mit den Augen einer anderen Person und erkenne ihre Perspektive

17 Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge aus und sei freundlich zu dir

18 Tausche dich mit einer Person aus einer anderen Generation aus

19 Erweitere deinen Blickwinkel: Lies eine andere Zeitung, Zeitschrift oder Website

20 Koche ein neues Rezept oder mit einer neuen Zutat

21 Lerne eine neue Fähigkeit von jemanden oder teile selbst eine Fähigkeit

22 Finde einen neuen Weg, einer Person zu sagen, dass du sie schätzt

23 Nimm dir regelmäßig Zeit, einer Aktivität nachzugehen, die du liebst

24 Teile etwas Hilfreiches mit jemandem, das du kürzlich gelernt hast

25 Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise

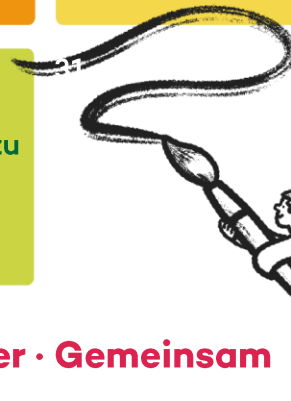
26 Höre einen neuen Radiosender oder schau eine inspirierende Sendung

27 Begleite eine Person bei ihrem Hobby und finde heraus, warum sie es liebt

28 Entdecke deine künstlerische Seite. Gestalte eine herzliche Grußkarte

29 Genieße neue Musik. Spiele, singe, tanze oder höre zu

30 Suche neue Gründe hoffnungsvoll zu sein, auch in schwierigen Zeiten



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam