

New Ways November 2025

LUNDI



3

Sors et observe les changements dans la nature autour de toi

MARDI



4

Inscris-toi à un nouveau cours, une nouvelle activité, ou joins une communauté en ligne

MERCREDI



5

Modifie ta routine d'aujourd'hui et note ce que tu ressens

JEUDI



6

Essaye une nouvelle façon d'être physiquement actif.ve

VENDREDI



7

Sois créatif.ve. Cuisine, dessine, écris, peins, crée ou inspire

SAMEDI

1 Dresse la liste de toutes les nouvelles choses que tu souhaites faire ce mois-ci

DIMANCHE

2 Réagis à une situation difficile d'une autre manière

10

Fais preuve de curiosité. Apprends quelque chose sur un nouveau sujet ou une idée qui t'inspire

11

Emprunte un chemin différent et vois ce que tu remarques

12

Découvre quelque chose de nouveau chez une personne à qui tu tiens

13

Fais quelque chose d'amusant en plein air... marche, cours, explore, relaxe-toi...

14

Trouve une nouvelle manière d'aider ou de soutenir une cause qui te tient à cœur

15

Développe de nouvelles idées en pensant "Oui, et si...?"

16

Regarde la vie à travers les yeux d'une autre personne pour voir leur perspective

17

Essaye une façon différente de prendre soin de toi et d'être plus aimable envers toi-même

18

Entre en contact avec une personne d'une autre génération

19

Elargis tes perspectives: lis un journal, un magazine ou un site différent

20

Cuisine un plat en suivant une nouvelle recette ou en utilisant des ingrédients que tu ne connais pas

21

Apprends un talent nouveau d'un.e ami.e ou partage un des tiens avec lui/elle

22

Trouve une façon différente de dire à une personne combien elle compte pour toi

23

Planifie du temps de façon régulière pour poursuivre une activité que tu aimes faire

24

Partage avec un.e ami.e quelque chose d'utile que tu as récemment appris

25

Utilise une de tes qualités d'une nouvelle façon ou de manière créative

26

Branche-toi sur une nouvelle émission de radio ou de télévision

27

Accompagne un.e ami.e lors de son activité préférée et découvre pourquoi il.elle adore ça

28

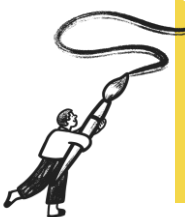
Pars à la découverte de ton côté artistique en créant ta propre carte de vœux

29

Prends plaisir avec la musique en en jouant ou en en écoutant, en en chantant ou en dansant sur une musique nouvelle

30

Cherche des raisons d'être rempli.e d'espoir, même pendant les périodes difficiles



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

