

Nya vägar November 2025

MÅNDAG



3 Gå ut och observera förändringarna i naturen runt omkring dig

TISDAG



4 Anmäl dig till en ny kurs, aktivitet eller ett nytt online-forum

ONSDAG



5 Ändra din vanliga rutin idag och lägg märke till hur det känns

TORSDAG



6 Prova ett nytt sätt att vara fysiskt aktiv

FREDAG



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

LÖRDAG

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

SÖNDAG

2 Reagera på en svår situation på ett annat sätt

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

11 Välj en annan väg och se vad du lägger märke till längs vägen

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

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

14 Stötta ett välgörenhetsprojekt du bryr dig om på ett nytt sätt

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 egenvård och vara snäll mot dig själv

18 Få kontakt med någon från en annan generation

19 Bredda ditt perspektiv: läs en annan tidning, tidskrift eller webbplats

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

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

22 Hitta ett nytt sätt att visa någon att du uppskattar dem

23 Planera in en återkommande tid för att ägna dig åt 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 Prova en annan radiostation eller ett nytt TV-program

27 Följ med en vän till deras 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 anledningar att vara hoppfull, även i svåra tider



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans

