

Du nouveau en novembre 2026

DIMANCHE

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

8 Planifie une nouvelle activité ou idée que tu veux essayer cette semaine

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

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

29 Prends plaisir avec la musique: joues-en, écoutes-en, chante ou danse sur une musique nouvelle

LUNDI

2 Réagis à une situation difficile d'une autre manière

9 Quand tu as le sentiment que tu ne parviens pas à faire quelque chose, ajoute ces mots: « pas encore »

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

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

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

MARDI

3 Sors et observe les changements dans la nature autour de toi

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

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

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



MERCREDI

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

11 Emprunte un chemin différent et vois ce que tu remarques

18 Entre en contact avec une personne d'une autre génération

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



JEUDI

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

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

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

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

VENDREDI

6 Essaie une nouvelle façon d'être physiquement actif.ve

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

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

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



SAMEDI

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

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

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

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

