Novembro de Novas Formas 2026

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
1 Escreve uma lista de coisas novas que pretendes fazer este mês	2 Responde a uma situação difícil de uma forma diferente	3 Sai e observa as mudanças na natureza a tua volta	4 Inscreve-te e participa num novo curso, atividade ou comunidade online	5 Muda a tua rotina normal e observa como te sentes	6 Experimenta uma nova forma de fazer atividade física	7 Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, cria ou inspira
8 Planeia uma nova atividade ou ideia que queiras experimentar esta semana	9 Quando sentires que não consegues fazer algo, acrescenta a palavra «ainda»	10 Sê curioso. Aprende sobre um tema novo ou uma ideia inspiradora	11 Escolhe um caminho diferente e repara no que vês pelo caminho	12 Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas	13 Faz algo divertido ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa!	14 Encontra uma nova forma de ajudares ou apoiares uma causa de que gostes
15 Desenvolve novas ideias pensando "Sim, e se..."	16 Vê a vida através dos olhos de outra pessoa e observa a sua perspectiva	17 Experimenta uma nova forma de praticares o autocuidado e de seres gentil contigo	18 Cria um vínculo com alguém de outra geração	19 Alarga a tua perspectiva: lê um jornal, revista ou site diferente	20 Prepara uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca provaste antes	21 Aprende uma nova habilidade com um amigo ou partilha uma das tuas com ele
22 Encontra uma nova forma de dizeres a alguém que o aprecias	23 Reserva um tempo regular para ires em busca de uma atividade que adoras	24 Partilha com um amigo algo útil que tenhas aprendido recentemente	25 Utiliza um dos teus pontos fortes de uma forma nova ou criativa	26 Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de televisão	27 Junta-te a um amigo no hobby que ele pratica e descobre por que ele gosta tanto	28 Descobre teu lado artístico. Cria um cartão de felicitações amigável
29 Desfruta de uma música nova. Toca, canta, dança ou ouve	30 Procura novos motivos para teres esperança, mesmo em tempos difíceis					











AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos