

Novembro Novas Maneiras 2022

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



1 Faz uma lista de coisas novas que pretendas fazer este mês

2 Responde a uma situação difícil de uma maneira diferente

3 Sai e observa em teu redor as mudanças na natureza

4 Inscreve-te para participares num novo curso, atividade ou comunidade online

5 Muda hoje a tua rotina normal e observa como te sentes

6 Experimenta uma nova maneira de seres fisicamente ativo

7 Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, faz e inspira-te

8 Planeia uma nova atividade ou ideia que queiras experimentar esta semana

9 Quando sentires que não podes fazer algo, adiciona a palavra "ainda"

10 Sê curioso. Aprende sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora

11 Escolhe uma rota diferente e vê o que descobres no caminho

12 Descobre algo novo sobre alguém que gostas

13 Faz algo divertido ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa!

14 Encontra uma nova maneira de ajudares ou apoiares uma causa com a qual te importas

15 Constrói novas ideias pensando "Sim, e se..."

16 Olha para a vida através dos olhos de outra pessoa e vê a sua perspectiva

17 Experimenta uma nova maneira de praticar o autocuidado e sê gentil contigo mesmo

18 Conecta-te com alguém de uma geração diferente

19 Amplia a tua perspectiva: lê um jornal, revista ou um site diferente

20 Faz uma refeição usando uma receita ou ingrediente que não experimentaste antes

21 Aprende uma nova habilidade com um amigo ou compartilha uma das tuas com ele

22 Encontra uma nova maneira de dizer a alguém que o aprecias

23 Reserva um tempo regular para realizares uma atividade que gostas

24 Compartilha com um amigo algo útil que aprendeste recentemente

25 Usa um dos teus pontos fortes de uma maneira nova ou criativa

26 Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de TV

27 Junta-te a um amigo fazendo seu hobby e descobre por que ele o adora

28 Descobre o teu lado artístico. Cria um cartão de felicitações amigável

29 Desfruta de novas músicas. Toca, canta, dança ou ouve

30 Procura novas razões para teres esperança, mesmo em tempos difíceis



Ação para a Felicidade

Mais felizes · Mais gentis · Juntos