Novos Caminhos Novembro 2026

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 Escreva uma lista de coisas novas que você quer fazer este mês	2 Responda a uma situação difícil de uma maneira diferente	3 Saia e observe as mudanças na natureza ao seu redor	4 Inscreva-se em um curso, atividade ou em um grupo online	5 Mude sua rotina hoje e observe como você se sente	6 Tente uma nova maneira de ser fisicamente ativo	7 Seja criativo. Cozinhe, desenhe, escreva, pinte, crie ou inspire
8 Planeje uma nova atividade que você queira experimentar esta semana	9 Quando você sentir que não pode fazer algo, adicione a palavra "ainda" "	10 Seja curioso. Aprenda sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora	11 Escolha um caminho diferente e veja o que você percebe	12 Descubra algo novo sobre alguém que você gosta	13 Faça algo divertido ao ar livre - caminhe, corra, explore, relaxe	14 Encontre uma nova maneira de ajudar uma causa que você se importa
15 Amplie ideias pensando "Sim, e o que aconteceria se..."	16 Veja a vida pelos olhos de outra pessoa e entenda seu ponto de vista	17 Experimente praticar o autocuidado sendo gentil consigo mesmo	18 Conecte-se com alguém de uma geração diferente	19 Amplie sua perspectiva: leia um jornal, revista ou site diferente	20 Faça uma refeição usando uma receita ou ingrediente novo	21 Aprenda ou ensine uma nova habilidade com um amigo
22 Encontre uma nova maneira de dizer a alguém que você o aprecia	23 Reserve um tempo para realizar uma atividade que você ama	24 Compartilhe com um amigo algo útil que você aprendeu recentemente	25 Use um de seus pontos fortes de uma maneira nova ou criativa	26 Experimente uma estação de rádio diferente ou um novo programa de TV	27 Junte-se a um amigo fazendo seu hobby e descubra por que ele gosta	28 Descubra o seu lado artístico. Crie um cartão para um amigo
29 Curta novas músicas hoje. Toque, cante, dance ou ouça	30 Procure novas razões para ter esperança, mesmo em tempos difíceis					











ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together