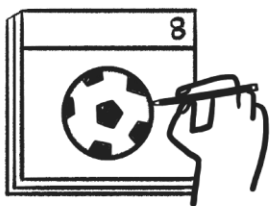


Nya Vägar November 2023

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

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

2
Reagera på en svår situation på ett annat sätt

3
Gå ut och observera förändringarna i naturen omkring dig

4
Anmäl dig till en ny kurs, aktivitet eller online-gemenskap

5
Ändra din vanliga rutin idag och märk hur det känns

6
Testa ett nytt sätt att vara fysiskt aktiv

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

8
Planera en ny aktivitet eller idé som du vill testa den här veckan

9
När du känner att du inte kan göra något, lägg till ordet "ännu"

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

11
Välj en annan rutt och se vad du märker på vägen

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

13
Gör något lekfullt utomhus - gå, springa, utforska, koppla av

14
Hitta ett nytt sätt att hjälpa eller stötta något du bryr dig om

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 självomsorg och vara snäll mot dig själv

18
Få kontakt med någon från en annan generation

19
Vidga ditt perspektiv: läs en annan tidning, tidskrift eller hemsida

20
Laga en måltid med hjälp av ett nytt recept eller ny ingrediens

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

22
Hitta ett nytt sätt att berätta för någon att du uppskattar dem

23
Avsätt en återkommande tid för att utöva 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
Testa en annan radiostation eller 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 skäl att vara hoppfull, även i svåra tider



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans