

# Novembro Novos Caminhos 2024

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



4 **Inscribe-te num novo curso, actividade ou comunidade online**

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

6 **Experimenta uma nova forma de seres fisicamente activo**

7 **Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, faz ou inspira**

8 **Planeia uma nova actividade ou ideia que queiras experimentar esta semana**

9 **Quando sentires que não consegues fazer algo, acrescenta a palavra ainda".**

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

11 **Escolhe um percurso diferente e vê o que descobres no caminho**

12 **Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas**

13 **Faz algo lúdico ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa**

14 **Encontra uma nova forma de ajudar ou apoiar uma causa com a qual te importas**

15 **Desenvolve novas ideias pensando "Sim, e se..."**

16 **Vê a vida através dos olhos de outra pessoa e analisa a sua perspectiva**

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

18 **Liga-te a alguém de uma geração diferente**

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

20 **Faz uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca experimentaste antes**

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

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

23 **Reserva um horário regular para realizar uma actividade que adoras**

24 **Partilha com um amigo algo útil que aprendeste recentemente**

25 **Utiliza um dos teus pontos fortes de uma forma nova ou criativa**

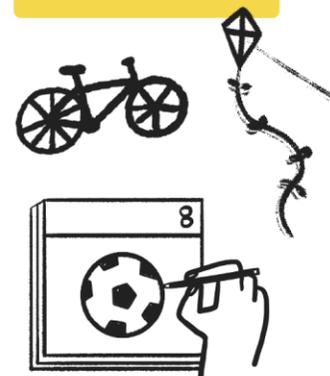
26 **Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de televisão**

27 **Junta-te a um amigo a fazer o seu hobby e descobre porque ele o adora**

28 **Descobre teu lado artístico. Cria um cartão de felicitações simpático**

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

30 **Procura novos motivos para teres esperança, mesmo em tempos difíceis**



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos

