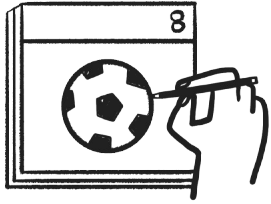


Neue Wege November 2023

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1 **Erstelle eine Liste mit neuen Dingen, die du diesen Monat angehen willst**

2 **Reagiere auf eine schwierige Situation auf andere Weise**

3 **Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr**

4 **Melde dich für einen neuen Kurs, eine Aktivität oder eine Online-Community an**

5 **Ändere deine normale Routine und bemerke, wie du dich fühlst**

6 **Probiere eine neue Art aus, körperlich aktiv zu sein**

7 **Sei kreativ. Koche, bastle, male, zeichne, schreibe, musiziere oder inspiriere**

8 **Plane etwas Neues, das du diese Woche ausprobieren möchtest**

9 **Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas nicht tun kannst, sage „noch nicht“**

10 **Seineugierig. Informiere dich über ein neues Thema oder eine neue Idee**

11 **Wähle eine andere Route und nimm wahr, was du auf dem Weg bemerkst**

12 **Finde etwas Neues über eine Person heraus, die dir was bedeutet**

13 **Mach etwas Spielerisches im Freien - spaziere, laufe, erkunde, entspanne dich**

14 **Finde einen neuen Weg, eine Sache zu unterstützen, die dir wichtig ist**

15 **Verfolge neue Ideen, indem du denkst: "Was ist möglich?"**

16 **Betrachte das Leben mit den Augen einer anderen Person und erkenne ihre Perspektive**

17 **Probiere eine neue Art der Selbstfürsorge aus und sei freundlich zu dir**

18 **Tausche dich mit einer Person aus einer anderen Generation aus**

19 **Erweitere Deinen Blickwinkel: Lies eine andere Zeitung, Zeitschrift oder Website**

20 **Koche ein neues Rezept oder mit einer neuen Zutat**

21 **Lerne eine neue Fähigkeit von jemanden oder teile selbst eine Fähigkeit**

22 **Finde einen neuen Weg, einer Person zu sagen, dass du sie schätzt**

23 **Nimm dir regelmäßig Zeit, einer Aktivität nachzugehen, die du liebst**

24 **Teile etwas Hilfreiches mit jemanden, das du kürzlich gelernt hast**

25 **Nutze eine deiner Stärken auf eine neue oder kreative Weise**

26 **Höre einen neuen Radiosender oder schau eine inspirierende Sendung**

27 **Begleite eine Person bei ihrem Hobby und finde heraus, warum sie es liebt**

28 **Entdecke deine künstlerische Seite. Gestalte eine herzliche Grußkarte**

29 **Genieße neue Musik. Spiele, singe, tanze oder höre zu**

30 **Suche neue Gründe hoffnungsvoll zu sein, auch in schwierigen Zeiten**



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam