

New Ways November 2024

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

4 Sign up to join a new course, activity or online community

5 Change your normal routine today and notice how you feel

6 Try out a new way of being physically active

7 Be creative. Cook, draw, write, paint, make or inspire

8 Plan a new activity or idea you want to try out this week

9 When you feel you can't do something, add the word "yet"

10 Be curious. Learn about a new topic or an inspiring idea

11 Choose a different route and see what you notice on the way

12 Find out something new about someone you care about

13 Do something playful outdoors - walk, run, explore, relax

14 Find a new way to help or support a cause you care about

15 Build on new ideas by thinking "Yes, and what if..."

16 Look at life through someone else's eyes and see their perspective

17 Try a new way to practice self-care and be kind to yourself

18 Connect with someone from a different generation

19 Broaden your perspective: read a different paper, magazine or site

20 Make a meal using a recipe or ingredient you've not tried before

21 Learn a new skill from a friend or share one of yours with them

22 Find a new way to tell someone you appreciate them

23 Set aside a regular time to pursue an activity you love

24 Share with a friend something helpful you learned recently

25 Use one of your strengths in a new or creative way

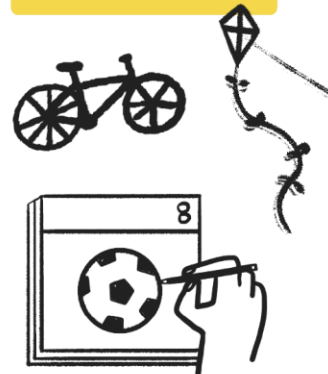
26 Try out a different radio station or new TV show

27 Join a friend doing their hobby and find out why they love it

28 Discover your artistic side. Design a friendly greeting card

29 Enjoy new music today. Play, sing, dance or listen

30 Look for new reasons to be hopeful, even in tough times



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

4 Apúntate a un nuevo curso, actividad o comunidad online

5 Hoy, cambia hoy tu rutina habitual y observa cómo te sientes

6 Prueba una nueva forma de hacer actividad física

7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira

8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana

9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"

10 Sé curioso/a: Aprende sobre un nuevo tema o sobre una idea inspiradora

11 Elige una ruta diferente y observa lo que notas en el camino

12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa

13 Sal al aire libre y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate

14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te interese

15 Construye nuevas ideas pensando "Sí, y qué pasaría si..."

16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y desde su punto de vista

17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a

18 Conecta con alguien de otra generación

19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente

20 Haz una comida con una receta o un ingrediente que no hayas probado antes

21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella

22 Encuentra una nueva forma de decirle a alguien que le aprecias

23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste

24 Comparte con un amigo/a algo útil que has aprendido recientemente

25 Usa uno de tus puntos fuertes de una manera nueva o creativa

26 Prueba una emisora de radio diferente o un nuevo programa de televisión

27 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta tanto

28 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas de felicitación!

29 Hoy, disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escucha

30 Busca nuevas razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles

