

Neue Wege November 2021

MONTAG



1 Schreibe eine Liste mit Dingen, die du diesen Monat angehen willst

DIENSTAG



2 Reagiere auf neue Weise auf eine schwierige Situation

MITTWOCH

3 Geh raus und nimm die Veränderungen in der Natur wahr

DONNERSTAG

4 Melde dich zu einem neuen Kurs oder zu einer neuen Aktivität an

FREITAG

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

SAMSTAG

6 Probiere eine neue Art aus, körperlich aktiv zu sein

SONNTAG



7 Sei kreativ. Koche, zeichne, schreibe, male, entwerfe oder inspiriere

8 Plane etwas Neues, was du diese Woche ausprobieren möchtest

9 Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas nicht tun kannst, füge das Wort "noch" hinzu

10 Sei neugierig. Informiere dich über ein neues Thema oder eine inspirierende Idee

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

12 Finde etwas Neues über jemanden heraus, der dir etwas bedeutet

13 Erlebe etwas Spielerisches im Freien - spaziere, laufe, erkunde, entspanne

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 aus den Augen einer anderen Person

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 deine Perspektive: Lies eine andere Zeitschrift oder besuche eine neue Website

20 Probiere beim Kochen ein Rezept oder eine Zutat aus, die du noch nie probiert hast

21 Lerne eine neue Fähigkeit von jemandem 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 jemandem, 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 Dokumentation

27 Begleite jemanden bei seinem Hobby, und finde heraus, warum er es liebt

28 Entdecke deine künstlerische Seite. Gestalte eine herzliche Grußkarte

29 Genieße heute neue Musik. Musiziere, singe, tanze oder höre

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

