

NYVEMBER

...små steg i rätt riktning



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				1 Hälsa och småprata med någon du inte känner sen tidigare.	2 Ät ett vegetariskt mål mat idag.	3 Rör dig minst en halvtimme idag så att din puls höjs.
4 Stäng av vattnet när du tvälar in dig eller borstar tänderna.	5 Skriv ner tre saker som du uppskattar/är tacksam för.	6 Erbjud hjälp till någon att bli mer aktiv: bjud med personen på en promenad i naturen tillsammans.	7 Ha en skärmfri timme innan du ska sova.	8 Ha en köpfri dag.	9 Ta dig tid att göra något som du inte gjort på länge.	10 Vistas ute i naturen och lägg märke till hur många olika sorters träd du ser.
11 Ta en annan väg, till skola, jobb eller butik, än den du brukar ta. Gärna på cykel eller till fots.	12 När du lägger dig, tänk på något bra du gjort under dagen.	13 Ta tag i en uppgift som du skjutit på ett tag.	14 Gå ut en stund och njut av den friska luften och dagsljuset.	15 När du pratar, titta på alla som är i samma rum, lyssna aktivt.	16 Utmana någon i din närhet att ha en scrollfri förmiddag, eftermiddag eller kväll.	17 Säg ja till något bra som du aldrig testat förut.
18 Försök hitta det goda i alla som du möter idag.	19 Avsluta dagen med att skriva ner 2-5 prioriterade uppgifter för nästa dag.	20 Välj kranvatten som dagens dryck.	21 Ta med dig en kollega/vän på en promenad på kafferasten/lunchen.	22 Erbjud din hjälp till en medarbetare/vän.	23 Ät "en regnbåge" av flerfärgade lokalproducerade grönsaker och frukter idag.	24 Ring eller messa någon du inte hunnit säga hej till på länge.
25 Släck lamporna i det rum du inte är i.	26 Fokusera mer på att lyssna än på att fundera på vad du ska säga härnäst.	27 Parkera bilen så att du promenerar den sista biten till ditt mål.	28 Hjälp en fågel att sluta äta skräp, plocka ett skräp från naturen idag.	29 Om du behöver köpa något, köp det second hand.	30 Hoppa över att salta extra på maten, kan du känna nya smaknyanser?	