

NYVEMBER



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		1 Ta tre lugna djupa andetag innan du äter lunch eller middag.	2 Var nyfiken och lär dig en ny sak.	3 Googla ett recept med bönor och linser, kan du hitta en ny favorit?	4 Ha en skärmfri timme innan du ska sova.	5 Titta dig i spegeln och säg vad du är bra på.
6 Ta en annan väg till jobbet än den du allt som oftast tar.	7 Hoppa över att salta extra på maten, kan du känna nya smaknyanser?	8 Ta med dig en kollega/vän på en promenad på kafferasten/lunchen.	9 Ge dig själv en stor kram och tänk på något du uppskattar med dig själv.	10 Skriv ner tre sätt på vilka du bidrar till en bättre arbetsmiljö.	11 Lyssna på något du inte brukar lyssna på: podd, musik eller ljudbok.	12 Ring eller messa någon du inte hunnit säga hej till på länge.
13 Försök hitta det goda i alla som du möter idag.	14 Blunda och koncentrera dig bara på din in- och utandning i två minuter.	15 Bjud någon på lunch eller fika.	16 Pröva en ny typ av knäckebröd, gröt eller annan fullkornsprodukt. Gärna åländsk.	17 Ge en blomma eller en uppmuntrande kommentar till någon du vill uppmärksamma.	18 Ha en scrollfri förmiddag, eftermiddag eller kväll.	19 Skriv ner tre saker som du uppskattar/är tacksam för.
20 Ta tag i en uppgift som du skjutit på ett tag.	21 Fokusera mer på att lyssna än på att fundera på vad du ska säga härnäst.	22 Gå ut en stund och njut av den friska luften och dagsljuset.	23 Skriv ner tre saker som du är stolt över på din arbetsplats.	24 Omformulera en utmaning som du har till en möjlighet.	25 Ät "en regnbåge" av flerfärgade grönsaker och frukter idag.	26 Rör dig ute i naturen.
27 Ta dig tid att göra något som du tycker om som du inte gjort på länge.	28 Parkera bilen så att du promenerar den sista biten till ditt mål.	29 Erbjud din hjälp till en medarbetare/vän.	30 Säg ja till något du aldrig testat förut.			