NOVEMBRO 2026

Novos Caminhos / Aprendizagem

Rever o caminho, aprender com humildade, deixar ir o que não acrescenta e abrir espaço ao novo.

FRASE DO MÊS

Continuar a aprender. A vida não pára de nos ensinar.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1 Reconhecer e rever o caminho percorrido	**2** Reconhecer e rever o caminho percorrido	**3** Reconhecer e rever o caminho percorrido	**4** Reconhecer e rever o caminho percorrido	**5** Reconhecer e rever o caminho percorrido	**6** Reconhecer e rever o caminho percorrido	**7** Reconhecer e rever o caminho percorrido
8 Aprender com a vida e aceitar a mudança	**9** Aprender com a vida e aceitar a mudança	**10** Aprender com a vida e aceitar a mudança	**11** Aprender com a vida e aceitar a mudança	**12** Aprender com a vida e aceitar a mudança	**13** Aprender com a vida e aceitar a mudança	**14** Aprender com a vida e aceitar a mudança
15 Dar lugar ao novo, acompanhadas	**16** Dar lugar ao novo, acompanhadas	**17** Dar lugar ao novo, acompanhadas	**18** Dar lugar ao novo, acompanhadas	**19** Dar lugar ao novo, acompanhadas	**20** Dar lugar ao novo, acompanhadas	**21** Dar lugar ao novo, acompanhadas
22 Escolher os próximos passos com coragem	**23** Escolher os próximos passos com coragem	**24** Escolher os próximos passos com coragem	**25** Escolher os próximos passos com coragem	**26** Escolher os próximos passos com coragem	**27** Escolher os próximos passos com coragem	**28** Escolher os próximos passos com coragem
29 Escolher os próximos passos com coragem	**30** Escolher os próximos passos com coragem					

SEMANA 1 · 1-7 NOV

Reconhecer e rever o caminho percorrido

Que parte do meu caminho quero rever com mais compreensão?

SEMANA 2 · 8-14 NOV

Aprender com a vida e aceitar a mudança

O que ainda posso aprender se aceitar não saber tudo?

SEMANA 3 · 15-21 NOV

Dar lugar ao novo, acompanhadas

Que espaço quero abrir, e quem me ajuda a crescer?

SEMANA 4 · 22-30 NOV

Escolher os próximos passos com coragem

Qual é o próximo passo possível que posso escolher?

O calendário é um guia, não uma prisão.

NOVEMBRO · SEMANA 1

Reconhecer e rever o caminho percorrido

Olhar para a nossa história sem julgamento, reconhecer as aprendizagens e o que podemos deixar ir.

Que parte do meu caminho quero rever com mais compreensão?

DOMINGO · 1

Paz

Começar sem ter de resolver tudo.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Reservar cinco minutos de silêncio.

PERGUNTA

Que posso aceitar hoje?

GESTO: Reservar cinco minutos de silêncio.

SEGUNDA-FEIRA · 2

Felicidade / Gratidão

Agradecer ao caminho que me trouxe até aqui.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Registar uma aprendizagem.

PERGUNTA

Que experiência me fez crescer?

GESTO: Registar uma aprendizagem.

TERÇA-FEIRA · 3

Vida

Rever o caminho sem me comparar.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Escrever um pequeno marco pessoal.

PERGUNTA

Que decisão me pertenceu verdadeiramente?

GESTO: Escrever um pequeno marco pessoal.

QUARTA-FEIRA · 4

Atitude

Responder de forma diferente também é crescer.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Fazer uma pausa antes de responder.

PERGUNTA

Que reacção gostaria de transformar?

GESTO: Fazer uma pausa antes de responder.

QUINTA-FEIRA · 5

Pensamentos positivos

Não preciso de me definir pelos erros.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Escrever uma frase gentil para mim.

PERGUNTA

O que hoje compreendo melhor?

GESTO: Escrever uma frase gentil para mim.

SEXTA-FEIRA · 6

Fé / Esperança

Ainda posso dar outro significado ao que vivi.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Identificar uma possibilidade.

PERGUNTA

Onde posso reconhecer esperança?

GESTO: Identificar uma possibilidade.

SÁBADO · 7

Amor

Honrar quem esteve no meu caminho.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Enviar uma mensagem de carinho.

PERGUNTA

Quem merece o meu agradecimento?

GESTO: Enviar uma mensagem de carinho.

NOVEMBRO · SEMANA 2

Aprender com a vida e aceitar a mudança

Aprender com humildade, escutar outras perspectivas e aceitar que mudar faz parte de crescer.

O que ainda posso aprender se aceitar não saber tudo?

DOMINGO · 8

Paz

Aceitar que nem tudo se mantém igual.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Respirar e dar nome ao sentimento.

PERGUNTA

Que mudança me custa aceitar?

GESTO: Respirar e dar nome ao sentimento.

SEGUNDA-FEIRA · 9

Felicidade / Gratidão

A mudança também pode trazer descobertas.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Anotar uma mudança positiva.

PERGUNTA

O que mudou para melhor?

GESTO: Anotar uma mudança positiva.

TERÇA-FEIRA · 10

Vida

Aprender é admitir o que ainda não sei.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Ler algo diferente.

PERGUNTA

Sobre o que tenho curiosidade?

GESTO: Ler algo diferente.

QUARTA-FEIRA · 11

Atitude

Posso experimentar outro percurso.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Mudar um pequeno hábito.

PERGUNTA

O que posso fazer de outra forma?

GESTO: Mudar um pequeno hábito.

QUINTA-FEIRA · 12

Pensamentos positivos

Uma perspectiva diferente pode ensinar-me.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Escutar sem interromper.

PERGUNTA

Quem me pode mostrar outro olhar?

GESTO: Escutar sem interromper.

SEXTA-FEIRA · 13

Fé / Esperança

Ainda não consigo não significa nunca.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Acrescentar 'ainda' a uma frase.

PERGUNTA

Que possibilidade merece um 'ainda'?

GESTO: Acrescentar 'ainda' a uma frase.

SÁBADO · 14

Amor

Respeitar o crescimento de quem amo.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Perguntar em vez de aconselhar.

PERGUNTA

Como posso apoiar sem controlar?

GESTO: Perguntar em vez de aconselhar.

NOVEMBRO · SEMANA 3

Dar lugar ao novo, acompanhadas

Libertar o que já não acrescenta, acolher novas possibilidades e cuidar dos laços que permanecem.

Que espaço quero abrir, e quem me ajuda a crescer?

DOMINGO · 15

Paz

Criar espaço é também um acto de cuidado.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Arrumar simbolicamente algo.

PERGUNTA

O que já não me faz bem guardar?

GESTO: Arrumar simbolicamente algo.

SEGUNDA-FEIRA · 16

Felicidade / Gratidão

Aprendemos uns com os outros.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Agradecer uma lição.

PERGUNTA

Que pessoa me ensinou algo importante?

GESTO: Agradecer uma lição.

TERÇA-FEIRA · 17

Vida

Há novos caminhos que começam por dentro.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Experimentar um cuidado simples.

PERGUNTA

Que parte de mim pede atenção?

GESTO: Experimentar um cuidado simples.

QUARTA-FEIRA · 18

Atitude

Os laços também se renovam.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Contactar alguém de outra geração.

PERGUNTA

Com quem posso fortalecer a ligação?

GESTO: Contactar alguém de outra geração.

QUINTA-FEIRA · 19

Pensamentos positivos

Podemos dar lugar ao novo sem perder raízes.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Guardar uma recordação.

PERGUNTA

Que memória quero preservar?

GESTO: Guardar uma recordação.

SEXTA-FEIRA · 20

Fé / Esperança

O amor acompanha-nos nas mudanças.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Celebrar a irmã e melhor amiga.

PERGUNTA

O que aprendi com a minha irmã?

GESTO: Celebrar a irmã e melhor amiga.

SÁBADO · 21

Amor

Caminhar acompanhadas dá outra beleza à vida.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Partilhar uma habilidade ou memória.

PERGUNTA

Que aprendizagem posso partilhar?

GESTO: Partilhar uma habilidade ou memória.

Escolher os próximos passos com coragem

Aplicar as aprendizagens, usar as próprias forças de novas maneiras e preparar Dezembro.

Qual é o próximo passo possível que posso escolher?

DOMINGO · 22

Paz

Não preciso de escolher todos os passos agora.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Libertar-me de uma exigência.

PERGUNTA

O que posso deixar em aberto?

GESTO: Libertar-me de uma exigência.

SEGUNDA-FEIRA · 23

Felicidade / Gratidão

Já tenho recursos para continuar.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Nomear uma capacidade.

PERGUNTA

Que força minha me ajudou antes?

GESTO: Nomear uma capacidade.

TERÇA-FEIRA · 24

Vida

Os próximos caminhos constroem-se aos poucos.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Partilhar algo útil.

PERGUNTA

Que aprendizagem quero aplicar?

GESTO: Partilhar algo útil.

QUARTA-FEIRA · 25

Atitude

Usar o que sei de forma nova também é avançar.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Experimentar um uso criativo.

PERGUNTA

Que força posso experimentar?

GESTO: Experimentar um uso criativo.

QUINTA-FEIRA · 26

Pensamentos positivos

O futuro pode começar por um gesto.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Escolher uma acção realizável.

PERGUNTA

Qual é o meu passo mais pequeno?

GESTO: Escolher uma acção realizável.

SEXTA-FEIRA · 27

Fé / Esperança

Não preciso de certeza para continuar.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Dar um sinal de compromisso.

PERGUNTA

Que sonho ainda merece espaço?

GESTO: Dar um sinal de compromisso.

SÁBADO · 28

Amor

Cuidar do que me faz bem também orienta o caminho.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Reservar tempo para ela.

PERGUNTA

Que actividade me devolve alegria?

GESTO: Reservar tempo para ela.

DOMINGO · 29

Paz

Terminar sem procurar perfeição.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão.
Escrever e libertar um peso.

PERGUNTA

O que quero deixar ir?

GESTO: Escrever e libertar um peso.

Escolher os próximos passos com coragem

Aplicar as aprendizagens, usar as próprias forças de novas maneiras e preparar Dezembro.

Qual é o próximo passo possível que posso escolher?

SEGUNDA-FEIRA · 30

Felicidade / Gratidão

Continuar a aprender. A vida não pára de nos ensinar.

PRÁTICA

Reserva um momento do dia para esta reflexão. Escrever uma aprendizagem e intenção.

PERGUNTA

O que levo de Novembro para Dezembro?

GESTO: Escrever uma aprendizagem e intenção.