LISTOPAD NOWYCH SPOSOBÓW 2021

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1 Przygotuj listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu	2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze	3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany w otaczającej Cię przyrodzie	4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub do społeczności internetowej	5 Zmień dziś swoją codzienną rutynę i zauważ, jak się czujesz	6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną	7 Bądź kreatywny. Gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj
8 Zaplanuj nową aktywność lub pomysł, który chcesz wypróbować w tym tygodniu	9 Kiedy czujesz, że nie możesz czegoś zrobić, dodaj słowo "jeszcze"	10 Bądź ciekawy. Poznaj nowy temat lub inspirującą myśl	11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co zauważysz po drodze	12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim Ci zależy	13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu - spaceruj, biegaj, zwiedzaj, odpoczywaj	14 Znajdź nowy sposób na pomoc lub wsparcie inicjatywy, na której Ci zależy
15 Rozwijaj nowe pomysły myśląc "Tak, a co jeśli... "	16 Spójrz na życie oczami kogoś innego i zobacz jego perspektywę	17 Zadbaj o siebie w nowy sposób i bądź dla siebie miły	18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia	19 Poszerz swoją perspektywę: przeczytaj inną gazetę, magazyn lub stronę internetową	20 Przygotuj posiłek z przepisu lub składnika, którego jeszcze nie próbowałeś	21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się z nim swoją
22 Znajdź nowy sposób, by powiedzieć komuś, że go doceniasz	23 Wyznacz sobie regularny czas na zajęcie, które uwielbiasz	24 Podziel się z przyjacielem czymś, czego się ostatnio nauczyłeś	25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub kreatywny sposób	26 Sprawdź inną stację radiową lub nowy program telewizyjny	27 Dołącz do znajomego, który zajmuje się swoim hobby i dowiedz się dlaczego to kocha	28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami
29 Ciesz się nową muzyką. Graj, śpiewaj, tańcz lub słuchaj	30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych czasach	31				

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem