

Noi moduri - Noiembrie 2021

LUNI



1 Faceți o listă de lucruri noi pe care vreți să le faceți luna aceasta

MARȚI



2 Răspundeți la o situație dificilă într-un mod diferit

MIERCURI

3 Ieșiți afară și observați modificările din natura care vă înconjoară

JOI

4 Înscrieți-vă pentru a urma un nou curs, o activitate sau o comunitate online

VINERI

5 Schimbați rutina de astăzi și observați cum vă simțiți

SÂMBĂȚĂ

6 Încercați o un nou mod de a fi activi fizic

DUMINICĂ



7 Fiți creativi. Gătiți, desenați, scrieți, pictați, faceți ceva sau fiți o inspirație

8 Planificați o nouă activitate sau idee pe care doriți să o încercați în această săptămână

9 Când simțiți că nu puteți face ceva, adăugați cuvântul "încă"

10 Fiți curioși. Aflați cât mai multe despre un subiect nou sau o idee inspiratoare

11 Alegeți un alt traseu și observați ce remarcați pe drum

12 Descoperiți ceva nou la o persoana la care țineți

13 Faceți ceva jucăuș în aer liber - mergeți, alergați, explorați, relaxați-vă

14 Găsiți un nou mod de a ajuta sau de a sprijini o cauză care vă interesează

15 Construiți bazându-vă pe idei noi și având în gând "Da, și dacă..."

16 Priviți viața prin ochii altcuiva pentru a vedea perspectiva sa

17 Încercați un nou mod de a practica îngrijirea de sine și de a fi buni cu voi înșivă

18 Conectați-vă cu cineva dintr-o altă generație

19 Extindeți-vă perspectiva: citiți un ziar, o revistă sau site diferit

20 Pregătiți o mâncare folosind ceva nou pentru dvs, o rețetă sau un ingredient

21 Învățați o noua abilitate de la un prieten sau împărtășiți-i o abilitate de-a dvs

22 Găsiți un nou mod de a vă exprima aprecierea față de cineva

23 Rezervați-vă o perioadă de timp în mod regulat pentru o activitate pe care o iubiți

24 Împărtășiți cu un prieten ceva util ce ați învățat recent

25 Folosiți unul din punctele dvs forte într-un mod nou sau creativ

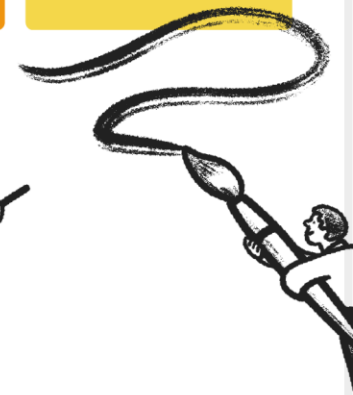
26 Testați un alt post de radio sau o nouă emisiune TV

27 Alăturați-vă unui prieten în timp ce își practică hobby-ul și aflați de ce îi place

28 Descoperiți-vă latura artistică. Creați o felicitare prietenoasă

29 Astăzi, bucurați-vă de o nouă muzică. Jucați-vă, cântați, dansați sau ascultați

30 Căutați noi motive pentru a fi plini de speranță, chiar și în vremuri grele



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai amabili · Împreună