

Ноябрь новых идей 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

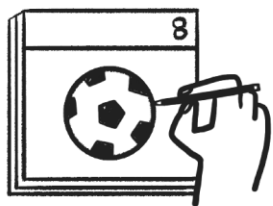
СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Напиши, что нового ты хочешь сделать в этом месяце

2 Реагируй на трудную ситуацию по-новому

3 Выйди на воздух и посмотри, что изменилось в природе

4 Запишись на новое обучение, занятия или в онлайн-сообщество

5 Измени свой обычный распорядок и отметь свои ощущения

6 Попробуй новую физическую активность

7 Твори! Приготовь, нарисуй, напиши или сделай

8 Запланируй, что нового ты хочешь попробовать на этой неделе

9 Когда что-то не получается, добавь слово «пока»

10 Расширь свои горизонты. Узнай больше о новой теме или вдохновляющей идее

11 Выбери новый маршрут и посмотри, что удастся заметить по дороге

12 Узнай что-то новое о важном для тебя человеке

13 Позабавься на воздухе – пешком, бегом, лёжа, как хочешь!

14 Найди новый способ поддержать важное для тебя дело

15 Развивай новые идеи, думая: «Да, а что если ...»

16 Взгляни на жизнь глазами другого человека и пойми его точку зрения

17 Позаботься о себе и прояви к себе доброту по-новому

18 Поговори с кем-нибудь из другого поколения

19 Расширь свои рамки: почитай другую газету, журнал или сайт

20 Приготовь еду по новому рецепту или с новым ингредиентом

21 Научись у друга или подруги новому навыку или поделись одним из своих

22 Найди новый способ показать близким, как они тебе дороги

23 Выдели регулярное время на любимое занятие

24 Поделись с друзьями новой и полезной информацией

25 примени одну из своих сильных сторон по-новому

26 Послушай другую радиостанцию или посмотри новую телепередачу

27 Попробуй хобби друга вместе с ним

28 Открой в себе жилку художника. Создай добрую поздравительную открытку

29 Порадуйся новой музыке. Сыграй, спой, станцуй или послушай

30 Поищи новые причины для оптимизма в трудное время



ACTION FOR HAPPINESS

Счастливее • Добрее • Вместе