

New Ways November 2026

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Bu ay etmək istədiyini yeni şeylərin siyahısını hazırla

2 Çətin bir vəziyyətə bu dəfə fərqli şəkildə reaksiya ver

3 Çölə çıx və təbiətdə baş verən dəyişiklikləri müşahidə et

4 Yeni bir kursa, fəaliyyətə və ya onlayn icmaya yazıl

5 Bu gün adi gündəlik rejimini dəyiş və bunun sənə necə təsir etdiyini müşahidə et

6 Fiziki aktivliyin yeni bir növünü sına

7 Yaradıcılığını işə sal — bişir, çək, yaz, boya, düzəlt və ya ilham ver

8 Bu həftə sınamaq istədiyini yeni bir fəaliyyət və ya ideyanı planlaşdır

9 Nə isə edə bilmədiyini düşünəndə, cümlənin sonuna "hələ" sözünü əlavə et

10 Maraqlı ol. Yeni bir mövzu və ya ilhamverici fikir haqqında öyrən

11 Fərqli bir yoldan get və gördüklərinə diqqət et

12 Qayğı göstərdiyin bir insan haqqında yeni bir şey öyrən

13 Çöldə oynaq və ya əyləncəli bir şey et — gəz, qaç, araşdır, istirahət et

14 Sənin üçün önəmli olan bir səbəbə yeni bir şəkildə dəstək ol

15 Yeni fikirləri inkişaf etdirmək üçün belə düşün: "Bəli, və əgər belə olsa..."

16 Həyata başqasının gözü ilə bax və onun baxış bucağını anlamağa çalış

17 Özünə qayğı göstərməyin yeni bir yolunu sınayıb, özünə qarşı mehriban ol

18 Fərqli nəsildən olan biri ilə əlaqə qur

19 Baxış bucağını genişləndir — fərqli bir qəzet, jurnal və ya sayt oxu

20 Daha əvvəl sınamadığın bir resept və ya inqrediyentlə yemək hazırla

21 Dostundan yeni bir bacarıq öyrən və ya ona öz bacarığını öyrət

22 Kiməsə minnətdarlığını ifadə etməyin yeni bir yolunu tap

23 Sevdin bir fəaliyyət üçün müntəzəm vaxt ayır

24 Son vaxtlar öyrəndiyin faydalı bir şeyi dostunla paylaş

25 Güclü tərəflərindən birini yeni və yaradıcı şəkildə istifadə et

26 Fərqli bir radio stansiyası dinlə və ya yeni bir televiziya verilişinə bax

27 Dostunun hobbilərindən birinə qoşul və onun niyə bunu sevdiyini anla

28 Yaradıcılığını göstər — dostyana bir təbrik açıqcası dizayn et

29 Bu gün yeni musiqi kəşf et — ifa et, oxu, rəqs et və ya sadəcə dinlə

30 Həyat çətin olsa belə, ümid üçün yeni səbəblər axtar



Xoşbəxtlik üçün fəaliyyət

Daha Xoşbəxt · Daha mehriban · Birlikdə