Νοέμβριος νέων τρόπων 2026

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 Κάντε μια λίστα νέων πραγμάτων που θέλετε να κάνετε αυτόν τον μήνα	2 Απαντήστε σε μια δύσκολη κατάσταση με διαφορετικό τρόπο	3 Βγείτε έξω και παρατηρήστε τις αλλαγές στη φύση γύρω σας	4 Εγγραφείτε σε ένα νέο μάθημα, δραστηριότητα ή διαδικτυακή κοινότητα	5 Αλλάξτε την κανονική σας ρουτίνα σήμερα και παρατηρήστε πώς νιώθετε	6 Δοκιμάστε ένα νέο τρόπο σωματικής δραστηριότητας	7 Γίνετε δημιουργικοί. Μαγειρέψτε, ζωγραφίστε, γράψτε, ζωγραφίστε, φτιάξτε εμπνεύστε
8 Σχεδιάστε μια νέα δραστηριότητα ή ιδέα που θέλετε να δοκιμάσετε αυτήν την εβδομάδα	9 Όταν νιώσετε ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, προσθέστε τη λέξη "ακόμα"	10 Να είστε περίεργοι. Μάθετε για ένα νέο θέμα ή μια εμπνευσμένη ιδέα	11 Επιλέξτε μια διαφορετική διαδρομή και δείτε τι παρατηρείτε στη διαδρομή	12 Μάθετε κάτι νέο για κάποιον που σας ενδιαφέρει	13 Κάντε κάτι παιχνιδιάρικο σε εξωτερικούς χώρους – περπατήστε, τρέξτε,εξερευνήστεχαλαρώστε	14 Βρείτε ένα νέο τρόπο να βοηθήσετε ή να υποστηρίξετε έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει
15 Χτίστε νέες ιδέες σκεπτόμενοι «Ναι, και τι θα γινόταν αν... ”	16 Δείτε τη ζωή μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου και δείτε τον τρόπο που το βλέπει	17 Δοκιμάστε έναν νέο τρόπο να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας	18 Συνδεθείτε με κάποιον από διαφορετική γενιά	19 Διευρύνετε την προοπτική σας: διαβάστε μια διαφορετική εφημερίδα, περιοδικό ή ιστότοπο	20 Φτιάξτε ένα γεύμα χρησιμοποιώντας μια συνταγή ή ένα συστατικό που δεν έχετε δοκιμάσει στο παρελθόν	21 Μάθετε μια νέα δεξιότητα από έναν φίλο ή μοιραστείτε μια από τις δικές σας μαζί του
22 Βρείτε ένα νέος τρόπος για να πείτε σε κάποιον ότι τον εκτιμάτε	23 Αφιερώστε μια ώρα για μια δραστηριότητα που αγαπάτε	24 Μοιραστείτε με ένας φίλο κάτι χρήσιμο που μάθατε πρόσφατα	25 Χρησιμοποιήστε ένα δυνατό σας σημείο με έναν νέο ή δημιουργικό τρόπο	26 Δοκιμάστε έναν διαφορετικό ραδιοφωνικό σταθμό ή μια νέα τηλεοπτική εκπομπή	27 Πηγαίνετε με ένα φίλο στο χόμπι του και μάθετε γιατί το αγαπά	28 Ανακαλύψτε την καλλιτεχνική σας πλευρά. Σχεδιάστε μια ευχετήρια κάρτα
29 Απολαύστε νέα μουσική σήμερα. Παίξτε, τραγουδήστε, χορέψτε ή ακούστε	30 Ψάξτε για νέους λόγους να είστε αισιόδοξοι, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές					











ACTION FOR HAPPINESS

Ευτυχισμένοι · Με καλοσύνη · Μα΄ζι