Listopad Nowych Sposobów 2026

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
1 Zrób listę nowych rzeczy, które chcesz zrobić w tym miesiącu	2 Zareaguj na trudną sytuację inaczej niż zawsze	3 Wyjdź na zewnątrz i poobserwuj zmiany otaczającej Cię przyrodzie	4 Zapisz się na nowy kurs, zajęcia lub dołącz do społeczności online	5 Zmień dziś swój codzienny rytm i zwróć uwagę, jak się z tym czujesz	6 Wypróbuj nowy sposób na aktywność fizyczną	7 Bądź twórczy – gotuj, rysuj, pisz, maluj, twórz lub inspiruj
8 Zaplanuj nowe działanie lub pomysł, który chcesz wypróbować w tym tygodniu	9 Gdy czujesz, że czegoś nie potrafisz, dodaj słowo „jeszcze”	10 Bądź ciekawy świata. Dowiedz się czegoś o nowym temacie lub inspirującej idei	11 Wybierz inną trasę i sprawdź, co nowego zauważysz po drodze	12 Dowiedz się czegoś nowego o kimś, na kim ci zależy	13 Zrób coś radosnego na świeżym powietrzu – spaceruj, biegaj, odkrywaj, odpoczywaj	14 Znajdź nowy sposób, by pomóc lub wesprzeć ważną dla ciebie sprawę
15 Rozwijaj nowe pomysły, myśląc: „Tak, a co jeśli...?”	16 Spójrz na życie oczami innej osoby i poznaj jej perspektywę	17 Wypróbuj nowy sposób dbania o siebie i bądź dla siebie życzliwy	18 Nawiąż kontakt z kimś z innego pokolenia	19 Poszerz swoje horyzonty – poczytaj inny serwis codzienny, magazyn lub stronę internetową	20 Ugotuj posiłek, używając przepisu lub składnika, którego wcześniej nie próbowałeś	21 Naucz się nowej umiejętności od przyjaciela lub podziel się swoją z nim
22 Znajdź nowy sposób, by okazać komuś wdzięczność	23 Wyznacz sobie stały czas na zajęcie, które kochasz	24 Podziel się z przyjacielem czymś pomocnym, czego ostatnio się nauczyłeś	25 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron w nowy lub twórczy sposób	26 Włącz inną stację radiową lub obejrzyj nowy program telewizyjny	27 Dołącz do przyjaciela w jego hobby i dowiedz się, dlaczego tak to lubi	28 Odkryj w sobie artystyczną duszę. Zaprojektuj sympatyczną kartkę z życzeniami
29 Ciesz się dziś nową muzyką – graj, śpiewaj, tańcz lub po prostu słuchaj	30 Szukaj nowych powodów, by mieć nadzieję, nawet w trudnych chwilach					











ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem