

DÉ LUAIN

DÉ MÁIRT

DÉ CÉADAOIN

DÉARDAOIN

DÉ HAoine

DÉ SATHAIRN

DÉ DOMHNAIGH



1 Déan liosta de na rudaí nua a bhfuil tú ag iarraidh a dhéanamh an mhí seo

2 Tabhair aghaidh ar chás deacair ar bhealach difriúil

3 Téigh amach agus breathnaigh ar na hathruithe sa dúlra thart ort

4 Cláraigh le páirt a ghlacadh i gcúrsa, i ngníomhaíocht nó i bpobal ar líne nua

5 Athraigh do ghnáthghnátham h inniu & tabhair faoi deara cad é mar a mhothaíonn tú

6 Bain triail as bealach nua le bheith gníomhach go fisiciúil

7 Bí cruthaitheach. Cócáráil, tarraing, scríobh, péinteáil, cruthaigh nó spreag

8 Pleanáil gníomhaíocht nó smaoineamh nua ar mhaith leat triail a bhaint as an tseachtain seo

9 Nuair a mhothaíonn tú nach féidir leat rud éigin a dhéanamh, cuir an focal "ach" leis

10 Bí fiosrach. Foghlaim faoi ábhar nua nó smaoineamh spreagúil

11 Roghnaigh bealach éagsúil agus feic cad a thugann tú faoi deara ar an bhealach

12 Faigh amach rud éigin nua faoi dhuine a bhfuil gean agat orthu

13 Déan rud éigin spráilúil taobh amuigh - siúil, rith, taiscéal, lig do scíth

14 Aimsigh bealach nua chun cuidiú nó tacú le cúis a bhfuil suim agat ann

15 Tóg ar smaointe nua trí smaoineamh "Agus cuir i gcás..."

16 Amharc ar an saol trí shúile duine eile agus feic ar a ndearcadh

17 Bain triail as bealach nua chun féinchúram a chleachtadh agus a bheith cineálta leat féin

18 Déan teagmháil le duine ó ghlúin eile

19 Leathnaigh do pheirspictíocht: léigh nuachtán, irisleabhar nó suíomh difriúil

20 Réitigh béile ag úsáid oideas nó comhábhar nár bhain tú triail as roimhe seo

21 Foghlaim scil nua ó chara leat nó roinn do cheann féin leo

22 Aithin bealach nua le hinsint le duine go bhfuil meas agat orthu

23 Cuir am rialta ar leataobh chun gníomhaíocht a bhfuil grá agat dó a dhéanamh

24 Roinn rud éigin cuidiúil a d'fhoghlaim tú le déanaí le cara

25 Úsáid ceann de do láidreachtaí ar bhealach nua nó cruthaitheach

26 Bain triail as stáisiún raidió difriúil nó clár teilifíse nua

27 Téigh in éineacht le cara ag dul dá gcaitheamh aimsire agus faigh amach cén fáth a dtaitníonn sé leo

28 Cuir spéis san ealaín ionat. Dear cárta beannachta cairdiúil

29 Bain sult as ceol nua inniu. Seinn, can, rinc nó éist

30 Cuardaigh cúiseanna nua le bheith dóchasach, fiú i gcruatan an tsaoil

