

Νέοι τρόποι Νοέμβριος 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

4 **Εγγραφείτε για να συμμετάσχετε σε ένα νέο μάθημα, μια δραστηριότητα ή μια διαδικτυακή κοινότητα**

5 **Αλλάξτε τη συνήθη ρουτίνα σας σήμερα και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε**

6 **Δοκιμάστε ένα νέο τρόπο σωματικής δραστηριότητας**

7 **Να είστε δημιουργικοί. Μαγειρέψτε, ζωγραφίστε, γράψτε, ζωγραφίστε, φτιάξτε ή εμπνευστείτε**

8 **Σχεδιάστε μια νέα δραστηριότητα ή ιδέα που θέλετε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα**

9 **Όταν νιώθετε 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 θα παρατηρήσετε στο δρόμο**

12 **Μάθετε κάτι νέο για κάποιον που σας ενδιαφέρει**

13 **Κάντε κάτι παιχνιδιάρικο στην ύπαιθρο - περπατήστε, τρέξτε, εξερευνήστε, χαλαρώστε**

14 **Βρείτε έναν νέο τρόπο να βοηθήσετε ή να υποστηρίξετε έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει**

15 **Βασιστείτε σε νέες ιδέες σκεπτόμενοι "Ναι, και τι θα γινόταν αν..."**

16 **Κοιτάξτε τη ζωή μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου και δείτε την προοπτική του**

17 **Δοκιμάστε έναν νέο τρόπο για να ασκήσετε την αυτοφροντίδα και να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας**

18 **Συνδεθείτε με κάποιον από διαφορετική γενιά**

19 **Διευρύνετε την οπτική σας: διαβάστε μια διαφορετική εφημερίδα, περιοδικό ή ιστότοπο**

20 **Φτιάξτε ένα γεύμα χρησιμοποιώντας μια συνταγή ή ένα συστατικό που δεν έχετε ξαναδοκιμάσει**

21 **Μάθετε μια νέα δεξιότητα από έναν φίλο ή μοιραστείτε μαζί του μια δική σας**

22 **Βρείτε έναν νέο τρόπο για να πείτε σε κάποιον ότι τον εκτιμάτε**

23 **Ορίστε έναν τακτικό χρόνο για να ασχολείστε με μια δραστηριότητα που αγαπάτε**

24 **Μοιραστείτε με έναν φίλο κάτι χρήσιμο που μάθατε πρόσφατα**

25 **Χρησιμοποιήστε ένα από τα δυνατά σας σημεία με έναν νέο ή δημιουργικό τρόπο**

26 **Δοκιμάστε έναν διαφορετικό ραδιοφωνικό σταθμό ή μια νέα τηλεοπτική εκπομπή**

27 **Περάστε χρόνο με έναν φίλο που κάνει το χόμπι του και μάθετε γιατί το αγαπάει**

28 **Ανακαλύψτε την καλλιτεχνική σας πλευρά. Σχεδιάστε μια φιλική ευχετήρια κάρτα**

29 **Απολαύστε νέα μουσική σήμερα. Παίξτε, τραγουδήστε, χορέψτε ή ακούστε**

30 **Αναζητήστε νέους λόγους για να είστε αισιόδοξοι, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές**

