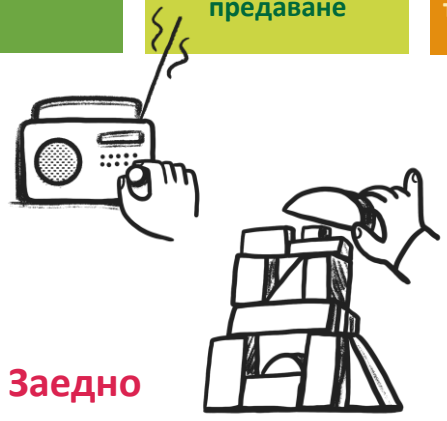
Ноември по НОВ НАЧИН 2026

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА
1 Състави списък с нови неща, които искаш да направиш този месец	2 Реагирай на трудна ситуация по различен за теб начин	3 Излез навън и наблюдавай промените в природата около теб	4 Запиши се на нов курс, включи се в някаква дейност или се присъедини към онлайн общност	5 Промени обичайната си рутина днес и забележи как се чувстваш	6 Изпробвай нов начин да си физически активен	7 Бъди креативен. Твори, рисувай, пиши, изработвай нещо или вдъхновявай
8 Планирай нова дейност или нещо, което искаш да опиташ тази седмица	9 Когато мислиш, че не можеш да направиш нещо, добави думите “все още”	10 Бъди любопитен. Научи нещо за нова тема или вдъхновяваща идея	11 Избери нов маршрут и виж какво ще забележиш, изминавайки го	12 Научи нещо ново за някого, за когото те грижа	13 Направи нещо забавно навън – поиграй, разходи се, тичай, изследвай или се отпусни	14 Намери нов начин да помогнеш или да подкрепиш кауза, която е важна за теб
15 Надграждай новите идеи, като си задаваш въпроса: “Да, ами ако...?”	16 Погледни на живота през очите на друг човек и се опитай да видиш неговата гледна точка	17 Пробвай да се погрижиш за себе си по нов начин и бъди добър със себе си	18 Свържи се с някого от друго поколение	19 Разшири кръгозора си: прочети друг вестник, списание или сайт	20 Приготви ястие, използвайки рецепта или съставка, която не си опитвал досега	21 Научи ново умение от приятел или сподели с него едно от своите
22 Намери нов начин да покажеш на някого, че го цениш	23 Отделяй редовно време да се занимаваш дейност, която обичаш	24 Сподели с приятел нещо полезно, което си научил в последно време	25 Използвай една от силните си страни по нов или креативен начин	26 Пробвай друга радиостанция или ново телевизионно предаване	27 Присъедини се към приятел в неговото хоби и разбери защо толкова го харесва	28 Открий артистичната си страна. Създай картичка с приятелско послание
29 Наслади се на нова музика днес. Свири, пей, танцувай или слушай	30 Търси нови причини гледаш с надежда напред дори и в трудни моменти					











ACTION FOR HAPPINESS

По-щастливи · По-добри · Заедно