Nieuwe dingen doen november 2026

ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
1 Maak een lijst van nieuwe dingen die je deze maand wilt doen	2 Reageer eens anders op een lastige situatie	3 Ga naar buiten en kijk hoe de natuur om je heen verandert	4 Meld je aan voor een nieuwe cursus, activiteit of online groep	5 Doorbreek vandaag je routine en merk op hoe je je voelt	6 Probeer een nieuwe manier om in beweging te komen	7 Wees creatief. Kook, teken, schrijf, schilder, maak of inspireer
8 Plan een nieuwe activiteit of idee om deze week uit te proberen	9 Denk je dat iets niet kan? Voeg het word 'nog' toe	10 Wees nieuwsgierig: ontdek iets nieuws of een inspirerend idee	11 Kies een andere route en kijk wat je onderweg opvalt	12 Ontdek iets nieuws over iemand die je dierbaar is	13 Doe iets speels buiten: wandel, ren, ontdek of ontspan	14 Help op een nieuwe manier een doel dat je belangrijk vindt
15 Bouw voort op nieuwe ideeën met: 'Ja, en wat als...'	16 Bekijk het leven eens door de ogen van een ander	17 Zorg eens op een nieuwe manier voor jezelf en wees lief voor jezelf	18 Maak contact met iemand van een andere generatie	19 Verbreed je blik: lees eens een andere krant, tijdschrift of site	20 Kook met een recept of ingrediënt dat je nog niet kent	21 Leer iets nieuws van een vriend of deel een eigen vaardigheid
22 Toon op een nieuwe manier je waardering voor iemand	23 Maak regelmatig tijd vrij voor een activiteit waar je van houdt	24 Deel met een vriend iets nuttigs dat je onlangs hebt geleerd	25 Gebruik je sterke kanten op een nieuwe of creatieve manier	26 Probeer een andere radiozender of een nieuw tv-programma	27 Doe mee met een vriend en vraag wat diens hobby zo leuk maakt	28 Ontdek je artistieke kant. Ontwerp een lieve wenskaart
29 Geniet van nieuwe muziek: speel, zing, dans of luister	30 Zoek nieuwe redenen om hoopvol te blijven, ook in moeilijke tijden					











ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Aardiger · Samen