Uusien asioiden marraskuu 2026

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
1 Tee lista uusista asioista, joita haluat kokeilla tässä kuussa	2 Reagoi hankalaan tilanteeseen eri tavalla kuin yleensä	3 Lähde ulos ja katsele, miten luonto ympärilläsi muuttuu	4 Ilmoittaudu uudelle kurssille, harrastukseen tai nettiyhteisöön	5 Muuta tänään tavallista rutiiniasi ja huomaa, miltä se tuntuu	6 Kokeile uutta tapaa liikkua	7 Ole luova: kokkaa, piirrä, kirjoita, maalaa, luo tai innosta
8 Suunnittele mitä uutta haluaisit kokeilla tällä viikolla	9 Kun tuntuu, ettet osaa jotain, lisää perään sana ”vielä”	10 Ole utelias. Opi jotain uutta ja inspiroivaa	11 Kulje eri reittiä ja katso, mitä huomaat matkalla	12 Opi jotain uutta ihmisestä, joka on sinulle tärkeä	13 Tee ulkona jotain leikkisää – kävele, juokse, tutki, rentoudu	14 Keksi uusi tapa auttaa tai tukea sinulle tärkeää asiaa
15 Laajenna uusia ideoita ajattelemalla ”Niin, ja entä jos...”	16 Katso elämää jonkun toisen silmin ja hänen näkökulmastaan	17 Kokeile uutta tapaa pitää itsestäsi huolta ja ole itsellesi lempeä	18 Juttele jonkun eri sukupolveen kuuluvan kanssa	19 Laajenna näkökulmaasi: lue eri lehteä tai nettisivua kuin yleensä	20 Tee ruokaa reseptillä tai raaka-aineella, jota et ole ennen kokeillut	21 Opi kaverilta uusi taito tai opeta hänelle omasi
22 Keksi uusi tapa kertoa jollekulle, että arvostat häntä	23 Varaa säännöllisesti aikaa jollekin rakastamallesi tekemiselle	24 Kerro kaverille jotain hyödyllistä, minkä olet äskettäin oppinut	25 Käytä jotain vahvuuttasi uudella tai luovalla tavalla	26 Kuuntele eri radiokanavaa tai katso uutta tv-sarjaa	27 Lähde kaverin harrastukseen mukaan ja selvitä, mikä siinä viehättää	28 Herättele sisäistä taiteilijaasi: suunnittele kiva tervehdyskortti
29 Nauti uudesta musiikista: soita, laula, tanssi tai kuuntele	30 Etsi uusia syitä olla toiveikas, myös vaikeina aikoina					











ACTION FOR HAPPINESS

Onnellisemmin · Ystävällisemmin · Yhdessä