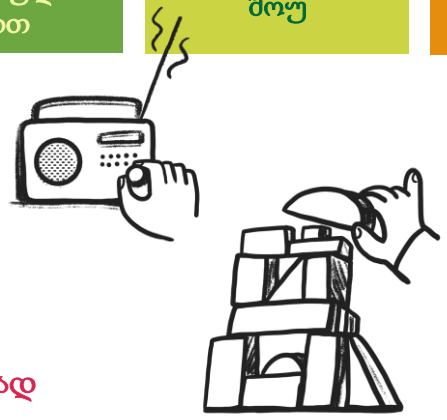
ახალი გზების ნოემბერი 2026

კვირა	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი
1 შეადგინე სია ახალი საქმეების, რომელთა გაკეთებაც ამ თვეში გინდა	2 რთულ სიტუაციაზე სხვაგვარად უპასუხე	3 გადი გარეთ და დააკვირდი ბუნებაში შენს გარშემო მიმდინარე ცვლილებებს	4 დარეგისტრირდი ახალ კურსზე, აქტივობასა თუ ონლაინ საზოგადოებაში	5 დღეს შეცვალე შენი ჩვეული რუტინა და დააკვირდი, როგორ გრძნობ თავს	6 სცადე ფიზიკურად აქტიური ყოფნის ახალი გზა	7 იყავი შემოქმედებითი. მოამზადე, დახატე, დაწერე, შექმენი ან შთააგონე
8 დაგეგმე ახალი აქტივობა ან იდეა, რომლის გამოცდაც ამ კვირაში გინდა	9 როცა გრძნობ, რომ რაღაც არ შეგიძლია, დაამატე სიტყვა „ჯერ“	10 იყავი ცნობისმოყვარე. შეიტყვე ახალი თემის ან შთამაგონებელი იდეის შესახებ	11 აირჩიე სხვა გზა და ნახე, რას შეამჩნევ გზაში	12 გაიგე რაღაც ახალი ადამიანზე, რომელიც გიყვარს	13 გარეთ რაღაც მხიარული გააკეთე - იარე, ირბინე, გამოიკვლიე, დაისვენე	14 იპოვე ახალი გზა, რომ დაეხმარო ან მხარი დაუჭირო საქმეს, რომელიც შენთვის მნიშვნელოვანია
15 განავითარე ახალი იდეები ფიქრით: „კი, და რა მოხდება, თუ...“	16 შეხედე ცხოვრებას სხვისი თვალით და ნახე მისი პერსპექტივა	17 სცადე თავის მოვლის ახალი გზა და იყავი კეთილი საკუთარი თავის მიმართ	18 დაუკავშირდი სხვა თაობის ადამიანს	19 გააფართოვე შენი ხედვა: წაიკითხე სხვა გაზეთი, ჟურნალი ან საიტი	20 მოამზადე კერძი რეცეპტით ან ინგრედიენტით, რომელიც აქამდე არ გიცდია	21 მეგობრისგან ახალი უნარი ისწავლე ან შენი გაუზიარე მას
22 იპოვე ახალი გზა, რომ ვინმეს უთხრა, რომ მას აფასებ	23 გამოყავი რეგულარული დრო საქმიანობისთვის, რომელიც გიყვარს	24 მეგობარს გაუზიარე რაღაც სასარგებლო, რაც ახლახან ისწავლე	25 გამოიყენე შენი ერთ-ერთი ძლიერი მხარე ახალი ან კრეატიული გზით	26 სცადე სხვა რადიოსადგური ან ახალი სატელევიზიო შოუ	27 შეუერთდი მეგობარს მის ჰობიში და გაიგე, რატომ უყვარს ის	28 აღმოაჩინე შენი მხატვრული მხარე. შექმენი მეგობრული მისალოცი ბარათი
29 დღეს ახალი მუსიკით ისიამოვნე. დაუკარი, იმღერე, იცეკვე ან მოუსმინე	30 ეძებე იმედიანობის ახალი მიზეზები, რთულ დროსაც კი					











ACTION FOR HAPPINESS

უფრო ბედნიერად • მეტი სიკეთით • ერთად