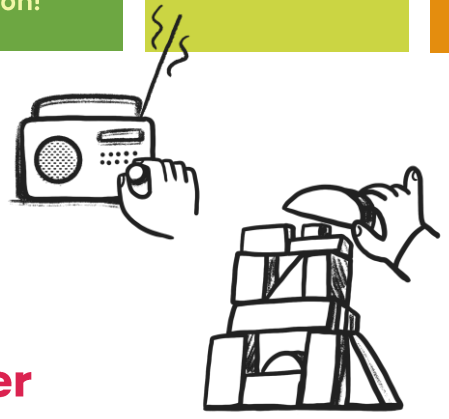
Új utak november 2026

VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
1 Készíts listát az új dolgokról, amiket ebben a hónapban szeretnél kipróbálni!	2 Reagálj másképpen egy nehéz helyzetre, mint ahogyan általában szoktál!	3 Menj ki a szabadba, és figyeld meg, hogyan változik körülötted a természet!	4 Jelentkezz egy új tanfolyamra, foglalkozásra vagy online közösségbe!	5 Változtass a megszokott napi rutinodon, és figyeld meg, hogyan érzed magad!	6 Próbálj ki egy új mozgásformát vagy más módot a fizikai aktivitásra!	7 Légy kreatív! Főzz, rajzolj, írj, fess, alkoss vagy inspirálj másokat!
8 Tervezz meg egy új tevékenységet vagy ötletet, amelyet szeretnél kipróbálni ezen a héten!	9 Ha úgy érzed, valamire nem vagy képes, tedd hozzá a mondatodhoz: „még nem”!	10 Légy kíváncsi! Ismerj meg egy új témát vagy egy inspiráló gondolatot!	11 Válassz egy másik útvonalat, és figyeld meg, milyen új dolgokat veszel észre útközben!	12 Tudj meg valami újat egy olyan emberről, aki fontos számodra!	13 Menj a szabadba! sétálj, fuss, fedezz fel új helyeket vagy egyszerűen csak pihenj!	14 Találj egy új módot arra, hogyan segíthetsz vagy támogathatsz egy számodra fontos ügyet!
15 Építs tovább az új ötletekre! Gondolkodj így: „Igen, és mi lenne, ha...?”	16 Próbáld meg másvalaki szemével nézni az életet, és megérteni az ő nézőpontját!	17 Tegyél valamit önmagadért! Próbálj ki egy új módszert az öngondoskodásra, és légy kedves magadhoz!	18 Kapcsolódj valakihez, aki egy másik generációhoz tartozik!	19 Tágítsd a látókörödet: olvass olyan újságot, magazint, weboldalt, amit eddig nem!	20 Készíts el egy ételt olyan recept vagy hozzávaló felhasználásával, amelyet korábban még nem próbáltál!	21 Tanulj egy új készséget egy barátodtól, vagy taníts meg neki valamit, amiben te vagy jártas!
22 Találj egy új módot arra, hogy kifejezd valakinek, mennyire értékeled őt!	23 Szánj rendszeresen időt egy olyan tevékenységre, amelyet igazán szeretsz!	24 Tanulj valami hasznosat, és oszd meg egy barátoddal!	25 Használd valamelyik erősségedet új vagy kreatív módon!	26 Próbálj ki egy másik rádióadót vagy egy új televíziós műsort!	27 Próbáld ki egy barátod hobbiját, és ismerd meg, miért szereti annyira!	28 Fedezd fel a művészi oldaladat! Készíts egy kedves üdvözlőlapot!
29 Hallgass ma új zenéket! Zenélj, énekelj, táncolj vagy egyszerűen csak hallgasd őket!	30 Fedezz fel új okokat a reménykedésre, még a nehéz időkben is!					











ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together