

Yeni Yollar Kasım 2026

PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

1 Bu ay yapmak istediğin yeni şeylerin listesini çıkar

2 Zorlayıcı bir duruma farklı bir şekilde yanıt ver

3 Dışarı çık ve doğadaki değişimleri gözlemler

4 Yeni bir kursa, etkinliğe ya da çevrimiçi topluluğa katılmak için kaydol

5 Bugün olağan rutinini değiştir ve nasıl hissettiğini fark et

6 Fiziksel olarak aktif olmanın yeni bir yolunu dene

7 Yaratıcı ol! Yemek pişir, yaz, çiz, boya, bir şeyler üret ya da ilham ver

8 Bu hafta denemek istediğin yeni bir etkinlik ya da fikir planla

9 Bir şeyi yapamayacağını hissettiğinde cümlelerin sonuna "henüz" kelimesini ekle

10 Meraklı ol. Yeni bir konu ya da ilham veren bir fikir hakkında bilgi edin

11 Farklı bir yol seç ve yol boyunca neleri fark ettiğine bak

12 Değer verdiğin biri hakkında yeni bir şey öğren

13 Açık havada keyifli bir şey yap: yürü, koş, keşfe çık ya da dinlen

14 Önem verdiğin bir konuya destek olmanın yeni bir yolunu bul

15 Yeni fikirleri "Evet, bir de şöyle olsa..." diyerek geliştir

16 Hayata bir başkasının gözünden bak ve onun bakış açısını anlamaya çalış

17 Kendine iyi bakmanın yeni bir yolunu dene ve kendine nazik davran

18 Farklı bir kuşaktan biriyle bağ kur

19 Bakış açını genişlet: farklı bir gazete, dergi ya da internet sitesi oku

20 Daha önce denemediğin bir tarifile ya da malzemeyle yemek yap

21 Bir arkadaşından yeni bir beceri öğren veya kendi becerilerinden birini onunla paylaş

22 Birine onu takdir ettiğini söylemenin yeni bir yolunu bul

23 Sevdiğin bir uğraşa düzenli olarak zaman ayır

24 Son zamanlarda öğrendiğin faydalı bir şeyi bir arkadaşınla paylaş

25 Güçlü yönlerinden birini yeni ya da yaratıcı bir şekilde kullan

26 Farklı bir radyo kanalı dinle ya da yeni bir TV programı izle

27 Bir arkadaşının hobisine eşlik et ve onu neden bu kadar sevdiğini keşfet

28 Sanatçı yanını keşfet. Sevimli bir tebrik kartı tasarla

29 Bugün yeni müziklerin tadını çıkar. Çal, söyle, dans et ya da dinle

30 Zor zamanlarda bile umutlu olmak için yeni nedenler ara



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte