

Ноябрь новых идей 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

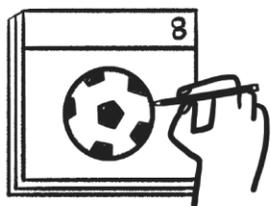
СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1
Напиши, что нового ты хочешь сделать в этом месяце

2
Среагируй на трудную ситуацию по-новому

3
Выйди на воздух и посмотри, что изменилось в природе

4
Запишись на новое обучение, занятия или в онлайн-сообщество

5
Измени свой обычный распорядок и отметь свои ощущения

6
Попробуй новую физическую активность

7
Твори! Приготовь, нарисуй, напиши или сделай

8
Запланируй, что нового ты хочешь попробовать на этой неделе

9
Когда что-то не получается, добавь слово «пока»

10
Расширь свои горизонты. Узнай больше о новой теме или вдохновляющей идее

11
Выбери новый маршрут и посмотри, что удастся заметить по дороге

12
Узнай что-то новое о важном для тебя человеке

13
Позабавься на воздухе – пешком, бегом, лёжа, как хочешь!

14
Найди новый способ поддержать важное для тебя дело

15
Развивай новые идеи, думая: «Да, а что если ...»

16
Взгляни на жизнь глазами другого человека и пойми его точку зрения

17
Позаботься о себе и прояви к себе доброту по-новому

18
Поговори с кем-нибудь из другого поколения

19
Расширь свои рамки: почитай другую газету, журнал или сайт

20
Приготовь еду по новому рецепту или с новым ингредиентом

21
Научись у друга или подруги новому навыку или поделись одним из своих

22
Найди новый способ показать близким, как они тебе дороги

23
Выдели регулярное время на любимое занятие

24
Поделись с друзьями новой и полезной информацией

25
Примени одну из своих сильных сторон по-новому

26
Послушай другую радиостанцию или посмотри новую телепередачу

27
Попробуй хобби друга вместе с ним

28
Открой в себе жилку художника. Создай добрую поздравительную открытку

29
Порадуйся новой музыке. Сыграй, спой, станцуй или послушай

30
Поищи новые причины для оптимизма в трудное время

