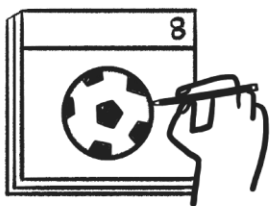


# Nové cesty november 2023

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

1 Napíšte si zoznam nových vecí, ktoré chcete tento mesiac urobiť

2 Reagujte na náročnú situáciu iným spôsobom

3 Vyjdite von a pozorujte zmeny v prírode okolo seba

4 Prihláste sa do nového kurzu, aktivity alebo online komunity

5 Zmeňte dnes svoju bežnú rutinu a všimnite si, ako sa cítite

6 Vyskúšajte nový spôsob fyzickej aktivity

7 Budte kreatívni. Varte, kreslite, píšete, maľujte, vyrábajte alebo sa inšpirujte

8 Naplánujte si novú činnosť alebo nápad, ktorý chcete tento týždeň vyskúšať

9 Keď máte pocit, že niečo nemôžete urobiť, pridajte slovo "zatiaľ"

10 Budte zvedaví. Zoznámte sa s novou témou alebo s inšpiratívnou myšlienkou

11 Zvoľte si inú trasu a sledujte, čo si cestou všimnete

12 Zistite niečo nové o niekom, na kom vám záleží

13 Robte niečo hravé vonku -- prechádzajte sa, behajte, spoznávajte, relaxujte

14 Nájdite nový spôsob, ako pomôcť alebo podporiť vec, na ktorej vám záleží

15 Rozvíjajte nové myšlienky tým, že budete premýšľať „Áno, a čo ak...“

16 Pozrite sa na život očami niekoho iného a spoznajte jeho perspektívu

17 Vyskúšajte nový spôsob starostlivosti o seba a buďte k sebe láskaví

18 Spojte sa s niekým z inej generácie

19 Rozšírte svoj pohľad na vec: prečítajte si iné noviny, časopisy alebo stránky

20 Pripravte jedlo podľa receptu alebo z ingrediencií, ktoré ste ešte nevyskúšali

21 Naučte sa novú zručnosť od priateľa/priateľky alebo sa vy podelte o nejakú svoju

22 Nájdite nový spôsob, ako niekomu povedať, že si ho vážite

23 Vyhradte si pravidelný čas na činnosť, ktorú máte radi

24 Podelte sa s priateľom, či priateľkou o niečo užitočné, čo ste sa nedávno dozvedeli

25 Využite jednu zo svojich silných stránok novým alebo kreatívnym spôsobom

26 Vyskúšajte inú rozhlasovú stanicu alebo nový televízny program

27 Pripojte sa k priateľovi, či priateľke, ktorí sa venujú svojmu koníčku, a zistite, prečo ho milujú

28 Objavte svoju umeleckú stránku. Navrhnite priateľské pranie

29 Vychutnajte si dnes novú hudbu. Hrajte, spievajte, tancujte alebo počúvajte

30 Hľadajte nové dôvody k nádeji, a to aj v ťažkých chvíľach

