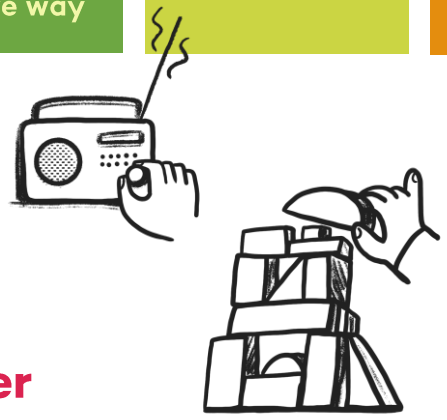
New Ways November 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Make a list of new things you want to do this month	2 Respond to a difficult situation in a different way	3 Get outside and observe the changes in nature around you	4 Sign up to join a new course, activity or online community	5 Change your normal routine today and notice how you feel	6 Try out a new way of being physically active	7 Be creative. Cook, draw, write, paint, make or inspire
8 Plan a new activity or idea you want to try out this week	9 When you feel you can't do something, add the word "yet"	10 Be curious. Learn about a new topic or an inspiring idea	11 Choose a different route and see what you notice on the way	12 Find out something new about someone you care about	13 Do something playful outdoors - walk, run, explore, relax	14 Find a new way to help or support a cause you care about
15 Build on new ideas by thinking "Yes, and what if... "	16 Look at life through someone else's eyes and see their perspective	17 Try a new way to practice self-care and be kind to yourself	18 Connect with someone from a different generation	19 Broaden your perspective: read a different paper, magazine or site	20 Make a meal using a recipe or ingredient you've not tried before	21 Learn a new skill from a friend or share one of yours with them
22 Find a new way to tell someone you appreciate them	23 Set aside a regular time to pursue an activity you love	24 Share with a friend something helpful you learned recently	25 Use one of your strengths in a new or creative way	26 Try out a different radio station or new TV show	27 Join a friend doing their hobby and find out why they love it	28 Discover your artistic side. Design a friendly greeting card
29 Enjoy new music today. Play, sing, dance or listen	30 Look for new reasons to be hopeful, even in tough times					











ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together

Noviembre Nuevas Formas 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils	2 Responde a una situación difícil de una manera diferente	3 Sal y observa los cambios en la naturaleza que te rodea	4 Apúntate a un nuevo curso, actividad o comunidad en línea	5 Hoy, cambia hoy tu rutina habitual y observa cómo te sientes	6 Prueba una nueva forma de hacer actividad física	7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira
8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana	9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"	10 Sé curioso/a: Aprende sobre un nuevo tema o sobre una idea inspiradora	11 Elige una ruta diferente y pon atención a lo que observas en el camino	12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa	13 Sal al aire libre y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate	14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te importa
15 Construye sobre nuevas ideas pensando "Sí, ¿y qué pasaría si ...? "	16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y observa su punto de vista	17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a	18 Conecta con alguien de una generación diferente	19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente	20 Haz una comida usando una receta o ingrediente que no hayas probado antes	21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella
22 Encuentra una nueva manera de decirle a alguien que le aprecias	23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste	24 Comparte con un amigo/a algo útil que has aprendido recientemente	25 Usa uno de tus puntos fuertes de una manera nueva o creativa	26 Prueba una emisora de radio diferente o un nuevo programa de televisión	27 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta tanto	28 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas de felicitación!
29 Hoy, disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escucha	30 Busca nuevas razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles					











ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos