Neui Wäg Novämber 2026

SUNNTIG	MÄNTIG	ZISCHTIG	MITTWUCH	DUNSCHTIG	FRITIG	SAMSCHTIG
1 Mach a Lischte vo neue Sache, wo du de Monet möchtsch mache.	2 Reagier uf a schwirigi Situation uf en anderi Art.	3 Gang use und nimm d'Veränderige i de Natur wohr.	4 Meld dich a für en neue Kurs, em Aktivität oder zunere Online-Gruppe.	5 Ändere hüt dini gwonti Routine und nimm wohr, wie du dich fühlsch.	6 Probier e neui Art us zum körperlich aktiv si.	7 Bi kreativ, koch, schrib, zeichne, mach oder inspirier öpper.
8 Plan e neui Aktivität oder Idee, wo du die Woche wotsch usprobiere.	9 Wenn du s'Gfühl häsch, dass du öpis nid chasch, säg eifach «noni».	10 Bis neugierig, informier dich über es neus Thema oder en inspirierendi Idee.	11 Wähl en andere Wäg und nimm wohr, was dir uffallt.	12 Find öpis neus use von ere Person wo dir öpis bedütet.	13 Mach öpis Spilerisches verusse, lauf, ränn, bi neugierig und entspann di.	14 Find en neue Wäg, en Sach, wo dir am Härze liet z'chöne unterstütze.
15 Bau uf neue Idee uf, idem dass denksch: «Jo, und was wäri wenn …»	16 Lueg s'Läbe a dur öper anderem sini Auge und erkänn iri Perspektive.	17 Probier e neui Art vo Selbstfürsorg us und bi lieb zu dir.	18 Trit mit öperem vonere andere Generation in Verbindig.	19 Erwiter dini Perspektive: lies en anderi Zitig, es Heftli oder e Website.	20 Mach es Ässe mit emene Rezept oder Zuetat, wo du no nie benutzt häsch.	21 Lern e neui Fähigkeit vomene Fründ oder teil eis vo dinere mit ihne.
22 Find en neue Wäg zum enere Person z'sage, dass du ihn/sie schäzisch.	23 Nimm dir regelmässig Zit zum oepis mache, wo du liebsch.	24 Teil öpis Hilfrichs mit öperem, wo du vor kurzem glernt häsch.	25 Nutz eini vo dini Stärche uf e neui oder kreativi Art.	26 Los en neue Radiosänder oder lueg en neui Fernsehsändig.	27 Mach mit emene Fründ bi sim Hobby mit und find use, warum er's liebt.	28 Entdecke dini künstlerischi Site. Gstalt emol e Gruesscharte.
29 Gnüss hüt neui Musik. Spiel sie, sing mit, tanz oder los zue.	30 Such neui Gründ zum hoffnigsvoll si, sogar i schwirige Zite.					











ACTION FOR HAPPINESS

glücklecher · mitfühlender · zäme

Übersetzung ins Aargauer Deutsch: AfH Schweiz