

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY THURSDAY



FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

5

خصص وقتاً لإجراء  
محادثة ودية مع أحد  
الجيران

6

عاود الاتصال بصديق  
قديم لم تره منذ فترة

7

أظهر اهتماماً نشطاً من  
خلال طرح الأسئلة عند  
التحدث مع الآخرين

8

شارك ما تشعر به مع  
شخص تثق به

9

اشكر شخصاً وأخبره كيف  
أحدث فرقاً بالنسبة لك

10

ابحث عن الخير في  
الآخرين، خاصة عندما  
تشعر بالإحباط منهم

11

أرسل رسالة تشجيعية  
لشخص يحتاجها

12

ركز على أن تكون لطيفاً  
بدلاً من أن تكون على حق

13

ابتسم للأشخاص الذين  
تراهم اليوم

14

أخبر أحد أفراد أسرته أو  
صديقك عن سبب كونه  
مميزاً بالنسبة لك

15

قم بدعم الأعمال التجارية  
المحلية بملاحظة إيجابية  
عبر الإنترنت أو برسالة  
ودية

16

اطمنن على شخص قد  
يواجه صعوبات واعرض  
عليه المساعدة

17

قدر الصفات الجيدة  
لشخص ما في حياتك

18

قم بالرد بلطف على كل  
من تتحدث إليه اليوم، بما  
في ذلك نفسك

19

شارك شيئاً تجده ملهماً أو  
مفيداً أو مسلياً

20

ضع خطة للتواصل مع  
الآخرين والقيام بشيء  
ممتع

21

استمع جيداً إلى ما يقوله  
الناس، دون الحكم عليهم

22

قدم مجاملات صادقة  
للأشخاص الذين تتحدث  
إليهم اليوم

23

كن لطيفاً مع شخص  
تشعر أنك تميل إلى انتقاده

24

أخبر أحد أحبائك عن نقاط  
القوة التي تراها فيه

25

أشكر ثلاثة أشخاص تشعر  
بالامتنان لهم وأخبرهم  
عن السبب

26

خصص وقتاً متواصلًا من  
غير مقاطعات لأحبائك

27

اتصل بصديق للسؤال عنه  
والاستماع إليه جيداً

28

قدم تعليقات إيجابية لأكثر  
عدد ممكن من الناس  
اليوم

29

تفهم مشكلة أو ألم شخص  
ما، بدلاً من محاولة  
إصلاحه

