

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1 افعل شيئاً لطيفاً لشخص يهتمك

2 ركز على ما يمكنك فعله، بدلاً من التركيز على ما لا يمكنك فعله

3 خذ خطوة نحو هدف مهم، مهما كان صغيراً

4 أرسل لصديقك صورة عن شي ما، استمتعتم به معاً

5 دع شخصاً ما يعرف مقدار ما يعنيه بالنسبة لك، ولماذا

6 ابحث عن الأشخاص الذين يعملون الخير، ويفعلون الأسباب التي تجعلهم مبتهجين.

7 قم بإعداد قائمة بما يهتمك أكثر، ولماذا

8 حدد لنفسك عمل طيب لمساعدة الآخرين.

9 ما هي القيم المهمة بالنسبة لك؟ ابحث عن طرق لاستخدامها اليوم

10 كن ممتناً للأشياء الصغيرة، حتى في الأوقات الصعبة

11 ابحث حولك عن الأشياء التي تجلب لك الشعور بالإنبهار والتعجب

12 استمع إلى مقطوعة موسيقية مفضلة لديك، وتذكر ما تعنيه بالنسبة لك.

13 تعرف على قيم أو تقاليد ثقافة أخرى

14 اخرج للخارج ولاحظ جمال الطبيعة

15 افعل شيئاً للمساهمة في مجتمعك المحلي

16 أظهر امتنانك للأشخاص الذين يساعدون في تحسين الأمور

17 ابحث عن طريقة لجعل ما تفعله اليوم ذا معنى

18 أرسل رسالة مكتوبة بخط اليد إلى شخص يهتمك

19 فكر في ما يجعلك تشعر بالتقدير

20 شارك صوراً لثلاثة أشياء تجدها ذات معنى

21 أنظر إلى السماء. تذكر أننا جميعاً جزء من شيء أكبر

22 ابحث عن طريقة لمساعدة مشروع أو مؤسسة خيرية تهتم لها

23 تذكر ثلاثة أشياء قمت بها، وتفتخر بها

24 قم باختيارات اليوم، لها تأثير إيجابي على الآخرين

25 اسأل شخصاً عما يهمه أكثر، ولماذا

26 تذكر حدثاً في حياتك كان ذا معنى حقيقي

27 ركز على كيفية تأثير أفعالك على الآخرين

28 افعل شيئاً مميزاً اليوم، وأعد النظر فيه في ذاكرتك الليلية

29 افعل اليوم شيئاً لرعاية الطبيعة

30 شارك اقتباساً تجده ملهماً، لمنح الآخرين دفعة معنوية

31 ابحث عن ثلاثة أسباب تجعلك متفائل بالمستقبل

