

بِرْ

2023

أَكْتُوبْ سَعْدَةً



الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت



1 إبحث عن ثلاثة أشياء تطلع اليها في هذا العام

2 خصص وقتاً اليوم لتفعل شيئاً لطيفاً لنفسك

3 قم بعمل اطيب شخص آخر للمساعدة في إضفاء البهجة على يومه

4 اكتب قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لها وما السبب لذلك

5 إبحث عن الخير في الآخرين ولاحظ قدراتهم

6 خذ خمس دقائق للجلوس والتنفس فقط

7 تعلم شيئاً جديداً وشاركه مع الآخرين

8 قل أشياء إيجابية للأشخاص الذين تقابلهم اليوم

9 تحرك. افعل شيئاً نشطاً (من الأفضل في الهواء الطلق)

10 اشكر شخصاً ممتناً له وأخبره عن السبب

11 اقفل كل أجهزتك الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل

12 تواصل مع شخص قريب منك - شارك بابتسامة او دردشة

13 اسلك طريقاً مختلفاً اليوم وراقب ما تلاحظه

14 تناول طعاماً صحيحاً يغذيك فعلاً اليوم

15 اخرج ولاحظ خمسة أشياء جميلة

16 ساهم بشكل إيجابي في مجتمعك المحلي

17 كن لطيفاً مع نفسك عندما ترتكب اخطاء

18 عاود الاتصال بصديق قديم

19 ركز على ما هو جيد، حتى ولو كان نهارك صعباً

20 اذهب الى الفراش باكراً وامنح نفسك وقتاً لإعادة شحن طاقتكم

21 جرب شيئاً جديداً للخروج من منطقة راحتكم

22 خطط لشيء ممتع وأدع الآخرين للانضمام اليك

23 ضع الأجهزة الإلكترونية بعيداً ورکز على التواجد في الوقت الحالي

24 اتخذ خطوة صغيرة نحو هدف مهم

25 قرر رفع الناس بدلاً من التقليل من شأنهم

26 ابحث عن طريقة لاستخدام إحدى نقاط قوتك اليوم

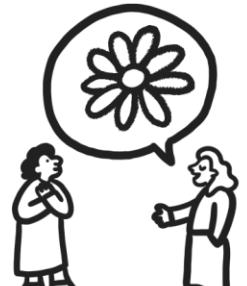
27 تحدي أفكارك السلبية وابحث عن الوجهة الإيجابية

28 اسأل الآخرين عن الأشياء التي استمتعوا بها مؤخراً

29 إلق التحية على أحد الجيران وتعرف عليه بشكل أفضل

30 احص عدد الأشخاص الذين يمكنك الابتسام لهم اليوم

31 اكتب آمالك أو خططك للمستقبل



سوياً أطف وأسعد