

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1

قدم معروف لشخص تهتم
لأمره

2

ركز على ما يمكنك فعله
بدلاً من ما لا يمكنك فعله

3

خذ خطوة نحو هدف مهم
، مهما كان صغيراً

4

أرسل لصديقك صورة
تجمعكم فيها مع بعض في
وقت ممتع قضيتموه معاً

5

اخبر شخص ما كم تعزّه و
لماذا

6

ابحث عن الأشخاص
الذين يفعلون الخير وتأمل
الأسباب التي تجعلك
مبتهجاً لفعالهم

7

ضع قائمة بالأشياء الأكثر
أهمية بالنسبة لك، واذكر
لماذا هي مهمة

8

حدد لنفسك اليوم مهمة
تعبّر فيها عن طبيبتك
بمساعدة الآخرين

9

ما هي القيم المهمة
بالنسبة لك؟ ابحث اليوم
عن وسائل و طرق
لتطبيقها و العمل بها

10

كن ممتناً للأشياء
الصغيرة ، حتى في
الأوقات الصعبة

11

ابحث حولك عن الأشياء
التي تجلب لك إحساساً
بالدهشة و الإعجاب

12

استمع إلى مقطوعة
موسيقية مفضلة لديك،
وتذكر ما تعنيه لك

13

تعرف على قيم وتقاليدهم
ثقافة أخرى

14

اخرج ولاحظ جمال
الطبيعة

15

افعل شيئاً ما للمساهمة
في مجتمعك

16

أظهر امتنانك للأشخاص
الذين يساهمون في جعل
الأشياء أحسن

17

ابحث عن طريقة لجعل ما
تفعله اليوم ذا مغزى

18

أرسل ملاحظة مكتوبة
بخط اليد إلى شخص تهتم
لأمره

19

تأمل و تفكر فيما يجعلك
تشعر بقيمتك و أهميتك

20

شارك صوراً لثلاثة أشياء
تجدها ذات معنى و مغزى

21

أنظر إلى السماء تذكر
أنا جميعاً جزء من شيء
أكبر

22

ابحث عن طريقة لدعم
مشروع أو مساعدة
مؤسسة خيرية

23

تذكر ثلاثة أشياء عملتها،
وانت فخور بها

24

اختر أعمال تقوم بها و
يكون لها تأثير إيجابي
على الآخرين اليوم

25

اسأل شخصاً ما عن ما
يهمه أكثر، ولماذا يهمله

26

تذكر حدثاً في حياتك كان
له معنى عميق

27

ركز على أفعالك و كيف
تحدث فرقاً واضحاً على
الآخرين

28

افعل شيئاً مميزاً اليوم
واسترجعه في ذاكرتك
الليلة

29

اليوم افعل شيئاً للعناية
بالطبيعة

30

شارك اقتباساً تجده ملهماً
لمنح الآخرين الدافعية و
الحماسه

31

ابحث عن ثلاثة أسباب
تجعلك متفانلاً بالمستقبل

