

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

1 حضر لائحة بالأشياء الأكثر أهمية لك والأسباب لذلك

2 اعمل شيئاً لطيفاً لشخص عزيز عليك

3 ركز على ما تستطيع فعله وليس على ما لا يمكنك عمله

4 قم بخطوة ولو صغيرة نحو تحقيق هدف يهمك

5 أرسل إلى صديق صورة تذكركم بوقت استمتعتم به معاً

6 ابحث عن فاعلي الخير وأسباب تبعث البهجة

7 أعلم شخصاً كم هو عزيز لديك ولماذا

8 حدد لنفسك مهمة لمساعدة الآخرين

9 لاحظ جمال الطبيعة حتى لو كنت محتجراً في الداخل

10 ما هي القيم التي تهتمك؟ ابحث عن طرق لتطبيقها

11 كن ممتناً للأشياء الصغيرة، حتى في الأوقات الصعبة

12 استمع إلى مقطوعة موسيقية مفضلة وتذكر ما تعنيه لك

13 ابحث عن أشياء تجلب لك الإحساس بالدهشة والتعجب

14 تعرف على قيم وتقاليد حضارات أخرى

15 اعمل شيئاً للمساهمة في مجتمعتك المحلي

16 تأمل بالسماء وتذكر بأننا جميعاً جزء من عالم أكبر

17 أظهر امتنانك للأشخاص الذين يساعدون في تحسين الأمور

18 ابحث عن طريقة لتضفي معنى أعمق لما تفعله

19 أرسل بطاقة بخط اليد إلى شخص يهمك أمره

20 تأمل فيما يجعلك تشعر بالتقدير وصاحب هدف

21 شارك صوراً لثلاثة أشياء لا يمكن نسيانها ذات قيمة لديك

22 ابحث عن طريقة لمساعدة مشروع أو عمل خيري يهمك

23 شارك الآخرين مقولة ملهمة لتحفيزهم

24 تذكر ثلاثة أشياء فعلتها تشعرك بالفخر

25 قم باختيارات ذات تأثير إيجابي على الآخرين

26 اسأل شخصاً عن الأشياء الأكثر أهمية له ولماذا

27 تذكر حدثاً في حياتك كان له معنى حقيقي

28 ركز على ماهية تأثير أفعالك على الآخرين

29 اعمل شيئاً مميزاً واسترجعه بذاكرتك في المساء

30 اعمل شيئاً للاعتناء بعالم الطبيعة

31 ابحث عن ثلاثة أسباب تجعلك متفانلاً بالمستقبل

