

الأحد

السبت

الجمعة

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

6 اخرج الى المساحات الخضراء واستمتع بالبهجة التي تجلبها الطبيعة

5 فكر في ثلاثة امور انت ممتن لها وأكتبها

4 التقط صورة لشيء يفرحك و شاركها

3 أعد النظر في أمر يقلقك وحاول إيجاد طريقة ايجابية للتعامل معه

2 تحدث بإيجابية عند مخاطبتك الآخرين

1 قرر البحث عن ما هو جيد في كل يوم من هذا الشهر

13 اجعل نهجك خفيفاً، واختر ان تنظر الى الجانب المضحك للأمور

12 اكتب رسالة امتنان لشخص تشكره على ما فعله

11 تناول طعاما يشعرك بالرضا واستمتع بتذوقه

10 امنح البهجة الى الآخرين من خلال القيام بشيء لطيف لهم

9 اسأل صديقاً عن ما افرحه مؤخراً

8 اعثر على المتعة في الموسيقى من خلال الغناء، الرقص، اللعب، الاستماع او المشاركة

7 قم بعمل مفيد للصحة ويجعلك تشعر بالرضا

20 استذكر واستمتع بنشاط مرح من الطفولة

19 اخرج من المنزل واكتشف المتعة في النشاط

18 ابحث عن شيء جيد لموقف صعب

17 خذ وقتاً لتأمل الأشياء التي تجدها جميلة

16 تحدث مع الآخرين بطريقة محببة وودية

15 ابحث عن شيء لتكون شاكر له حيث لا تتوقعه

14 شارك ذكرى سعيدة مع شخص عزيز عليك

27 كن لطيفاً مع نفسك. اعمل شيئاً يجلب لك السعادة

26 خصص وقتاً للقيام بشيء مرح، فقط من أجل التمتع

25 اظهر تقديرك للأشخاص الذين يساعدون الآخرين

24 فكر بإحدى ذكرياتك المفضلة التي أنت ممتن لها

23 ضع قائمة من أغنيات تبعث على الأمل للاستماع إليها

22 شاهد شيئاً هزلياً واستمتع بشعور الضحك

21 ارسل رسالة ايجابية لصديق بحاجة إلى تشجيع

28 لاحظ كيف أن المشاعر الإيجابية تنتقل كالعدوى بين الناس

29 شارك بابتسامة ودية مع من تصادفهم اليوم

30 حضر قائمة بالأشياء المفرحة في حياتك (وضف عليها باستمرار)

28 لاحظ كيف أن المشاعر الإيجابية تنتقل كالعدوى بين الناس

29 شارك بابتسامة ودية مع من تصادفهم اليوم

30 حضر قائمة بالأشياء المفرحة في حياتك (وضف عليها باستمرار)