



الأحد

الاثنين



الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت



1 حدد النية بأن تكون لطيفاً مع الآخرين (ومع ذاتك) هذا الشهر

2 أرسل رسالة تحفيز لشخص لا يمكنك أن تتواجد معه الان

3 كن لطيفاً وداعماً مع كل شخص تتفاعل معه

4 اسأل أحدهم عن ما يشعر به واصغ جيداً إلى رده

5 اقض وقتاً بتمني السعادة والعافية للآخرين

6 ابتسم وكن ودوداً مع الأشخاص الذين تقابلهم اليوم

امنح وقتاً للمساعدة في مشروع أو قضية تهتم لأمرهم

8 حضر بعض الطعام اللذيذ اليوم لشخص يقدره

9 اشكر شخصاً تشعر بالامتنان له وأخبره السبب

10 تفقد شخصاً قد يكون وحيداً أو قلقاً

11 شارك اخبار مشجعة لإلهام الآخرين

12 اتصل بصديق لإخباره بأنك تفكر فيه

13 كن لطيفاً إذا ما ازعجك احدهم. تخيل ما يمكن أن يكون شعوره

14 قم بعمل للاهتمام بالطبيعة والعناية بكوئنا

15 يوم بدون برامج! كن لطيفاً مع ذاتك او لا لتكون لطيفاً مع الآخرين أيضاً

16 قدم هدية مميزة كمفاجأة لأحدهم

17 كن لطيفاً على الانترنت. شارك بتعليقات إيجابية ومشجعة

18 افع شيئاً اليوم يسهل حياة شخص آخر

19 كن ممتناً لطعامك وللأشخاص الذين جعلوه متوفراً

20 ابحث عن الخير لدى كل شخص تقابله اليوم

21 تبرع بالأشياء غير المستخدمة أو الملابس أو بالطعام لمساعدة جمعية خيرية محلية

22 امنح الناس اهتمامك الكامل

23 شارك مقالاً أو كتاباً أو بودكاست وجدته مفيداً

24 سامح شخصاً أساء إليك في الماضي

25 امنح وقتك وطاقتك واهتمامك لمساعدة شخص محتاج

26 ابحث عن طريقة "للمساهمة المسبقة" أو ادعم قضية جيدة

27 لاحظ عندما يكون أحدهم محبطاً وحاول أن تجعل يومه أكثر إشراقاً

28 قم بمحادثة ودية مع شخص لا تعرفه جيداً

29 افع شيئاً لطيفاً لمساعدة مجتمع المحلي

30 تبرع بشيء لمساعدة الذين لديهم أقل مما عندك

31 شارك "العمل من أجل السعادة" مع الآخرين اليوم

