

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

1 إبحث عن ثلاثة أشياء تتطلع إليها في هذا العام

2 خصص وقتاً اليوم لتفعل شيئاً لطيفاً لنفسك

3 قم بعمل لطيف لشخص 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 اشياء ايجابية للأشخاص الذين تقابلهم اليوم

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

10 اشكر شخصاً ممتناً له وأخبره عن السبب

11 اقل 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 صحياً يغذيك فعلاً اليوم

15 اخرج ولاحظ خمسة أشياء جميلة

16 ساهم بشكل إيجابي في مجتمعك المحلي

17 كن لطيفاً مع نفسك عندما ترتكب أخطاء

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 طاقتك

21 جرب شيئاً جديداً للخروج من منطقة راحتك

22 خطط لشيء ممتع وأدع الآخرين للانضمام اليك

23 ضع الأجهزة الإلكترونية بعيداً وركز 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 تحدى أفكارك السلبية وبحث عن الوجة الإيجابية

28 اسأل الآخرين عن الاشياء التي استمتعوا بها مؤخراً

29 إلق التحية على أحد الجيران وتعرف عليه بشكل أفضل

30 احص عدد الأشخاص الذين يمكنك الابتسام لهم اليوم

31 أكتب آمالك أو خطتك للمستقبل

