

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



1 أرسل رسالة لإخبار شخص ما أنك تفكر فيه

2 اسأل صديقًا عن شعوره مؤخرًا

3 قم بعمل لطيف لجعل الحياة أسهل على شخص ما

4 نظم "استراحة شاي" افتراضية مع زميل أو صديق

5 خصص وقتًا لإجراء محادثة ودية مع أحد الجيران

6 عاود الاتصال بصديق قديم لم تره منذ فترة



7 أظهر اهتمامًا نشطًا من خلال طرح الأسئلة عند التحدث إلى الآخرين

8 شارك ما تشعر به مع شخص تثق به حقًا

9 اشكر شخصًا ما وأخبره كيف أحدث فرقًا لك

10 ابحث عن الأشياء الجيدة في الآخرين، خاصة عندما تشعر بالإحباط معهم

11 أرسل ملاحظة مشجعة لشخص يحتاج إلى تشجيع

12 ركز على أن تكون لطيفًا بدلاً من أن تكون على صواب

13 ابتسم للأشخاص الذين تراهم وأضف البهجة على يومهم

14 أخبر أحد أفراد أسرتك أو صديق عن سبب تميزه لك

15 ادعم شركة محلية بتقييم إيجابي عبر الإنترنت أو برسالة ودية

16 تحقق من شخص قد يكون يعاني واعررض عليه المساعدة

17 قدر الصفات الحميدة لشخص ما في حياتك

18 رد بلطف على كل شخص تتحدث إليه اليوم، بما في ذلك نفسك

19 شارك شيئًا تجده ملهمًا أو مفيداً أو ممتعاً

20 ضع خطة للتواصل مع الآخرين والقيام بشيء ممتع

21 استمع حقًا إلى ما يقوله الناس دون أن تحكم عليهم

22 قدم تحيات صادقة للأشخاص الذين تتحدث معهم اليوم

23 كن لطيفًا مع شخص تشعر برغبة في انتقاده

24 أخبر أحد أفراد أسرتك عن نقاط القوة التي تراها فيه

25 اشكر ثلاثة أشخاص تشعر بالامتنان لهم وأخبرهم عن السبب

26 خصص وقتًا كاملاً لأحبائك

27 اتصل بصديق لملاقاته والاستماع إليه حقًا

28 أعط تعليقات إيجابية لأكبر عدد ممكن من الناس اليوم

