



# تقويم السنة الميلادية الجديدة: يناير 2019



الإثنين



الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

1 خطط لثلاثة أشياء  
تتطلع إليها هذا العام

2 ابحث عن السمات  
الجيدة في الآخرين  
وراقب نقاط قوتهم

3 قم بعمل ثلاثة أشياء  
خيرة للناس

4 جد وقتا لعمل الخير  
لنفسك

5 تحدث بإيجابية مع  
الناس

6 مارس 15 دقيقة  
إضافية للأنشطة  
البدينية (يفضل أن  
تكون في الخارج)

7 اكتب 10 أشياء  
تشعرك بالإمتنان  
في حياتك ولماذا

8 كافئ نفسك بالنوم  
مبكرا ساعة إضافية  
عن المعتاد

9 توقف ل 10 دقائق  
للجلوس والتنفس

10 استخدم إحدى نقاط  
قوتك بطريقة جديدة

11 تعلم شيء جديد  
وشاركه مع  
الآخرين

12 اسأل الآخرين عن  
أشياء استمتعوا بها  
مؤخرا

13 اشكر 3 أشخاص  
تشعر بالإمتنان  
تجاههم وقل لهم  
لماذا

14 ابتعد عن  
التكنولوجيا ساعتين  
قبل الخلود للنوم

15 افعل أمرا ذا غاية  
نبيلة

16 خذ طريقا مختلفة  
وانظر ماذا تلاحظ

17 ضع قلقك في  
منظور واطرها  
تذهب

18 اذهب للخارج  
ولاحظ 5 أشياء  
جميلة

19 تناول مأكولات  
صحية ومغذية  
لجسدك

20 تحدث بلطف مع  
شخص غريب

21 تحدث مع شخص لم  
تتصل به منذ زمن  
وتفقدته

22 عامل نفسك بلطف  
عندما تخطئ

23 خذ خطوة صغيرة  
تجاه هدف مهم

24 جرب شيء جديد  
خارج نطاق  
المألوف

25 حاول رفع معنويات  
الآخرين بدل  
إحباطهم

26 افعل شيء ممتع  
(شارك المتعة مع  
الآخرين)

27 اترك هاتفك جانبا  
وأعر انتباهك لمن  
تجالس

28 ألق التحية على  
جيرانك وتعرف  
عليهم

29 تحدى أفكارك السلبية  
وجد طريقا نحو  
الإيجابية

30 ابتسم لأكثر عدد من  
الناس وقم بعدهم

31 اكتب أحلامك  
وخطط لمستقبلك

"السعادة هي المعنى والهدف  
من الحياة" - أرسطو

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org