



تقويم يناير ٢٠٢١: الأكثر سعادة



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



"السعادة هي وجود تناغم بين فكرك وقولك وعملك"
- غاندي

1 ابحث عن ثلاثة أشياء جيدة تتطلع إليها 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 في الحياة ولماذا

5 ابحث عن الخير في الآخرين ولاحظ قدراتهم

6 خذ خمس دقائق من وقتك فقط للجلوس والتنفس

7 تعلم شيئاً جديداً وشاركه مع الآخرين

8 قل اشياء ايجابية للأشخاص الذين تقابلهم اليوم

9 تحرك. قم بنشاط بدني (يفضل أن يكون في الهواء الطلق)

10 اشكر شخصاً ممتناً له وقل له السبب

11 اقل كل أجهزتك الالكترونية قبل ساعتين من موعد النوم

12 تواصل مع شخص قريب منك وشاركه بابتسامة او دردشة

13 كن لطيفاً مع نفسك عندما ترتكب خطأ

14 اسلك طريقاً مختلفاً اليوم وراقب ما تلاحظه

15 تناول طعاماً صحياً يغذي فعلاً اليوم

16 اخرج ولاحظ خمسة اشياء جميلة

17 ساهم بشكل إيجابي في قضية جيدة او في مجتمعتك

18 ركز على ما هو جيد، حتى ولو كان نهارك شاقاً

19 عاود الاتصال بصديق قديم تفتقده

20 اذهب الى الفراش في الوقت المناسب وامنح نفسك وقتاً من الراحة

21 خذ خطوة صغيرة نحو هدف مهم

22 جرب شيئاً جديداً للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك

23 خطط لشيء ممتع وأدع الآخرين للإنضمام إليك

24 ضع الأجهزة الالكترونية بعيداً وركز على التواجد في الوقت الحالي

25 قرر برفع معنويات الناس بدلاً من التقليل من شأنهم

26 الق التحية على أحد الجيران وتعرف عليه بشكل أفضل

27 تحدى أفكارك السلبية وابحث عن الوجهة الإيجابية

28 اسأل الآخرين عن الاشياء التي استمتعوا بها مؤخراً

29 استخدم إحدى نقاط قوتك بطريقة جديدة

30 احسب كم عدد الأشخاص الذين يمكنك الابتسام لهم اليوم

31 دوّن آمالك أو خططك للمستقبل

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/happier-january

معاً لأكثر سعادةً ولطفاً