



تقويم العمل: فبراير الود ٢٠٢١



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7 ابدل جهدا لإجراء محادثة ودية مع احد الجيران	6 عاود الاتصال بصديق قديم لم تره منذ فترة	5 اظهر اهتماما نشطا من خلال طرح الأسئلة عند التحدث مع الآخرين	4 نظم استراحة افتراضية مع الزملاء او الاصدقاء	3 قم بعمل لطيف يسهل الحياة لشخص آخر	2 اسال صديقا عن احواله مؤخرا	1 أرسل رسالة لشخص ما لتخبره كم يعني لك
14 أخبر احبائك عن ما يجعلهم مميزين لديك	13 ابعث رسالة ودية لدعم مؤسسة محلية	12 ركز على ان تكون لطيفا بدلا من أن تكون على حق	11 ارسل ملاحظة مشجعة لشخص يحتاج الى تحفيز	10 ابحث عن الخير في الناس، حتى عندما يحبطونك	9 اشكر شخصا ما وأخبره كيف أحدث فرقا لك	8 شارك ما تشعر به مع شخص تثق به حقا
21 استمع بتركيز لما يقوله الناس من دون أن تحكم عليهم	20 خطط للتواصل مع الآخرين والقيام بشيء ممتع	19 شارك مقطع فيديو او رسالة تجدها ملهمة او مفيدة	18 قدر الصفات الجيدة لشخص ما في حياتك	17 رد بلطف على كل من تتحدث اليه اليوم بما في ذلك نفسك	16 تفقد شخصا قد يكون يعاني من صعوبة واعرض عليه المساعدة	15 ابتسم للأشخاص الذين تقابلهم واضف بهجة الى يومهم
28 خصص وقت غير متقطع لاجتماعك	27 إتصل بصديق للإطلاع على اخباره و استمع حقا لما يقوله	26 قدم تعليقات إيجابية لأكبر عدد ممكن من الأشخاص اليوم	25 اشكر ثلاثة أشخاص تشعر بالامتنان لهم وأخبرهم السبب	24 اخبر احد احبائك عن نقاط القوة التي تقدرها لديها	23 كن لطيفا مع شخص تشعر انك تميل إلى انتقاده	22 قدم إطراءات صادقة للأشخاص الذين تتحدث إليهم اليوم



"افضل طريقة لاسعاد نفسك هي اسعاد شخص آخر" - مارك توين



"الطريقة الوحيدة ليكون لديك صديق هي ان تكون واحدا" - رالف والدو ايمرسون

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org