

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY



1  
ابحث عن ثلاثة أشياء  
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، ولماذا

5  
ابحث عن الخير في  
الآخرين، ولاحظ نقاط  
قوتهم

6  
خذ خمس دقائق  
للجلوس ساكناً، وتنفس  
فقط

7  
تعلم شيئاً جديداً،  
وشاركه مع الآخرين

8  
قل أشياء إيجابية  
للأشخاص الذين تقابلهم  
اليوم

9  
تحرك. قم بشيء حركي  
(يفضل أن يكون في  
الهواء الطلق)

10  
أشكر شخصاً أنت ممتن  
له، وأخبره عن السبب

11  
قم بإيقاف تشغيل جميع  
وسائل التكنولوجيا  
الخاصة بك قبل ساعة  
على الأقل من وقت النوم

12  
تواصل مع شخص  
قريب منك - ابتسامته و  
دردشه

13  
اتخذ طريقاً مختلفاً  
اليوم، وشاهد ما  
تلاحظه

14  
تناول اليوم طعاماً  
صحيحاً، يغذيك جيداً

15  
اخرج للخارج ولاحظ  
خمسة أشياء جميلة

16  
ساهم بشكل إيجابي في  
مجتمعك المحلي

17  
كن لطيفاً مع نفسك  
عندما ترتكب الأخطاء

18  
تواصل مع صديق قديم

19  
ركز على ما هو جيد،  
حتى لو كان اليوم صعباً

20  
اذهب إلى السرير في  
الوقت المناسب، واسمح  
لنفسك بإعادة شحن طاقتك

21  
جرب شيئاً جديداً،  
للخروج من منطقة  
الراحة الخاصة بك

22  
خطط لشيء ممتع،  
وادعُ الآخرين للانضمام  
إليك

23  
ضع الأجهزة الرقمية  
بعيداً، وركز على عيش  
اللحظة

24  
اتخذ خطوة صغيرة نحو  
هدف مهم

25  
قرر أن تشجع الناس  
بدلاً من أن تحبطهم

26  
اختر إحدى نقاط قوتك،  
وابحث عن طريقة  
لاستخدامها اليوم

27  
تحدى أفكارك السلبية،  
وابحث عن الجانب  
الإيجابي

28  
اسأل الآخرين عن الأشياء  
التي استمتعوا بها مؤخراً

29  
قل مرحباً لأحد الجيران،  
وتعرف عليهم بشكل  
أفضل

30  
كم عدد الأشخاص الذين  
يمكنك أن تتبسم لهم  
اليوم !!

31  
اكتب آمالك و  
خطتك للمستقبل

