

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY



1

اكتب ثلاثة أشياء تتطلع إليها هذا الشهر

2

ابحث عن شيء يجعلك متفانلاً (حتى لو كان الوقت والوضع الحالي صعباً)

3

اتخذ خطوة صغيرة نحو هدف يهتك

4

ابدأ يومك بأهم شيء في قائمة مهامك

5

كن متفانلاً واقعياً. انظر للحياة كما هي، ولكن ركز على ما هو جيد

6

تذكر نفسك أن الأمور يمكن أن تتغير نحو الأفضل

7

ابحث اليوم عن الخير في الأشخاص من حولك

8

حقق بعض التقدم في مشروع أو مهمة كنت تتجنبها

9

شارك هدفاً مهماً مع شخص تثق به

10

خذ وقتاً للتفكير في ما أنجزته مؤخراً

11

تجنب إلقاء اللوم على نفسك أو الآخرين. ابحث عن طريقة مفيدة للمضي قدماً

12

ابحث اليوم عن الأخبار الإيجابية والأسباب التي تجعلك مبتهجاً

13

اطلب المساعدة للتغلب على العائق الذي يواجهك

14

افعل شيئاً بنّاءاً لتحسين موقفاً صعباً

15

أشكر نفسك على تحقيق الأشياء التي غالباً ما تعتبرها أمراً عادياً مفروغاً منه

16

ضع قائمة لمهامك وافعل شيئاً ممتعاً و محفزاً

17

اتخذ خطوة صغيرة نحو التغيير الإيجابي الذي تريد رؤيته في المجتمع

18

حدد أهدافاً مفعمة بالأمل ولكن واقعية للأيام المقبلة

19

حدد إحدى صفاتك الإيجابية التي ستكون مفيدة في المستقبل

20

ابحث عن المتعة في التعامل مع مهمة قمت بتأجيلها لبعض الوقت

21

تخلص من توقعات الآخرين وركز على ما يهيك

22

شارك اقتباساً أو صورة أو مقطع فيديو مفعماً بالأمل مع صديق أو زميل

23

ادرك أن لديك خياراً في تحديد أولوياتك

24

اكتب ثلاثة أشياء محددة صارت بشكل جيد مؤخراً

25

لا يمكنك أن تفعل كل شيء! ما هي أولوياتك الثلاث الآن؟

26

ابحث عن منظور جديد للمشكلة التي تواجهها

27

كن لطيفاً مع نفسك اليوم. تذكر أن التقدم يستغرق وقتاً

28

اسأل نفسك، هل سيظل هذا مهماً بعد عام من الآن؟

29

خطط لنشاط ممتع و مشير تتطلع إليه

30

حدد ثلاثة أشياء تمنحك الأمل في المستقبل

31

حدد هدفاً يجلب إحساساً وامتداداً بالهدف للشهر القادم

