

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1
خذ قرار بالبحث عن ما
هو جيد كل يوم في هذا
الشهر

2
اذكر أشياء إيجابية في
حديثك مع الآخرين

3
أعد صياغة ما يُقلِّقك
وحاول إيجاد طريقة
مفيدة للتفكير فيه

4
التقط صورة لشيء يجلب
لك السعادة

5
فكّر في 3 أشياء أنت
ممتن لها واكتبها

6
اخرج إلى المساحات
الخضراء وأشعر بالبهجة
التي تجلبها الطبيعة

7
افعل شيئًا صحيًا يجعلك
تشعر بالرضا

8
ابحث عن المتعة في
الموسيقى: غني..العب..
ارقص..استمع..شارك

9
اسأل صديقًا ما الذي جعله
سعيدًا مؤخرًا

10
اجلب الفرح للآخرين من
خلال القيام بشيء لطيف
لهم

11
تناول طعامًا جيدًا
واستمتع بمذاقه الطيب

12
اكتب رسالة امتنان تشكر
فيها شخصاً ما

13
اتبع نهجًا لطيفًا. اختر أن
تري الجانب المضحك

14
شارك ذكرى سعيدة مع
شخص عزيز عليك

15
ابحث عن شيء ما، خيراً
لم تتوقعه وكن شاكراً و
ممتناً

16
تحدث مع الآخرين بؤد
ولطف

17
خذ وقتك في ملاحظة
الأشياء التي تجدها جميلة

18
ابحث عن شيء جيد في
موقف صعب

19
اخرج وابحث عن المتعة
في نشاط و حركه

20
استمتع بنشاط كنت
تمارسه في الطفولة

21
أرسل كلمات إيجابية إلى
صديق يحتاج إلى
التشجيع

22
شاهد شيئاً مضحكاً
واستمتع بمشاعر الضحك

23
قم بإنشاء قائمة أغاني
محفزة و رائعة للاستماع
إليها

24
استرجع ذكرياتك المفضلة
التي تشعر بالامتنان لها

25
أظهر تقديرك للأشخاص
الذين يساعدون الآخرين

26
خصص وقتاً للقيام بشيء
فيه فرح و مرح، لمجرد
الاستمتاع به

27
كن لطيفاً معك. افعل شيئاً
يجلب لك السعادة

28
لاحظ كيف أن المشاعر
الإيجابية معدية بين
الناس

29
ابتسم للأشخاص الذين
تراهم اليوم

30
قم بعمل قائمة بالأفراح
في حياتك (واستمر في
الإضافة إليها)

