

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1
انشر الطيبة
وشارك تقويم شهر
ديسمبر مع الآخرين

2
اتصل بشخص لا يمكنك
أن تكون معه ، واسأل
عن أحواله

3
اعرض المساعدة لشخص
يواجه صعوبات في الوقت
الحالي

4
ادعم مؤسسة خيرية أو
حدث معين أو حملة تهتم
لأمرها

5
قدم هدية لشخص يشعر
بالوحدة

6
اترك رسالة إيجابية
لشخص ما

7
قدم تعليقات لطيفة لأكثر
عدد ممكن من الأشخاص
اليوم

8
افعل شيئاً مفيداً و معيناً
لصديق أو لأحد أفراد العائلة

9
لاحظ عندما تكون قاسياً
على نفسك، أو على
الآخرين وكن لطيفاً بدلاً
من ذلك

10
استمع بكل اهتمام
للآخرين دون الحكم
عليهم

11
قم بشراء شيء إضافي
وتبرع به إلى بنك الطعام
المحلي أو جهة خيرية

12
كن كريماً.
أطعم شخصاً ما، بطعام أو
بحب أو بلطف أو باهتمام...

13
ابتسم لأكثر عدد ممكن
من الأشخاص اليوم

14
شارك ذكرى سعيدة أو
فكرة ملهمة مع من تحب

15
رَحّب بشخص ما، و أدخل
البهجة على قلبه

16
ابحث عن شيء إيجابي
تقوله لكل من تتحدث إليه
اليوم

17
تذكر الأشياء الطيبة التي
قام بها الآخرون من أجلك
و اشكرهم

18
اطلب المساعدة ودع
شخصاً آخر يكتشف متعة
العطاء

19
اتصل بشخص قد يكون
وحيداً أو يشعر بالعزلة

20
ساعد الآخرين، تبرّع بشيء
لا تحتاجه

21
قَدّر طبيعتهم معك، واشكر
الأشخاص الذين يفعلون
الأشياء من أجلك

22
قم بتهنئة شخص ما على
إنجاز، قد يمر دون أن
يلاحظه أحد

23
اختر ان تعطي أو تستقبل
هدية العفو و المسامحة

24
اصنع البهجة. شارك أحدهم
بشيء جعلك تضحك

25
عامل الجميع بلطف
اليوم، بما في ذلك نفسك!

26
اذهب للخارج. التقط
القمامة أو افعل شيئاً
لطيفاً من أجل الطبيعة

27
اتصل بأحد أقرارك
البعيدين لإلقاء التحية
والدرشة

28
كن لطيفاً مع أرضنا. تناول
كميات أقل من اللحوم،
واستخدم طاقة أقل

29
عند تواصلك مع شخص
ما، استمع له باهتمام.. قد
تحتاج إلى إغلاق بعض
الاجهزة مثل الموبايل

30
دع شخصاً ما يعرف مدى
تقديرك له، ولماذا

31
خطط لبعض أعمال الخير
الجديدة التي يمكنك القيام
بها في عام 2024

