

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY THURSDAY



FRIDAY



SATURDAY

SUNDAY

1

أرسل رسالة لإعلام شخص ما، بأنك تفكر فيه

2

اسأل صديقًا عن مشاعره في الوقت الحالي

3

اعمل معروف لتسهيل حياة شخص ما

4

قم بدعوة صديق لتناول (الشاي) شخصيًا أو افتراضيًا

5

خصص وقتًا لعمل محادثة ودية مع أحد الجيران

6

تواصل مجددًا مع صديق قديم لم تره منذ فترة

7

أظهر اهتمامًا فعالاً من خلال طرح الأسئلة عند التحدث مع الآخرين

8

شارك ما تشعر به مع شخص تثق به

9

اشكر شخصًا ما، وأخبره كيف أحدث فرقًا فيك و لك

10

ابحث عن الخير في الآخرين، خاصة عندما تشعر بالإحباط منهم

11

أرسل رسالة تشجيعية إلى شخص يحتاج إلى الدعم

12

اختر أن تكون لطيفًا، بدلاً من أن تكون على حق

13

ابتسم للأشخاص الذين تراهم وأصف البهجة إلى يومهم

14

أخبر أحد أحبائك أو أصدقائك لماذا هم مميزون بالنسبة لك

15

ادعم شركة محلية بتعليق إيجابي عبر الإنترنت أو رسالة لطيفة

16

اطمن على شخص قد يواجه صعوبات واعرض عليه المساعدة

17

اخبر شخص ما في حياتك بالصفات الجيدة التي يتمتع بها

18

تجاوب بلطف على كل من تتحدث معه اليوم، بما في ذلك نفسك

19

شارك شيئاً تجده ملهمًا أو مفيدًا أو مسليًا

20

تواصل مع الآخرين، وقم بشيء ممتع معهم

21

انصت إلى ما يقوله الآخرون، دون الحكم عليهم

22

قدم مجاملات صادقة للأشخاص الذين تتحدث معهم اليوم

23

كن لطيفًا مع الشخص الذي تشعر بالرغبة في انتقاده

24

أخبر أحد أحبائك عن نقاط القوة التي تراها فيه

25

اشكر ثلاثة أشخاص تشعر بالامتنان تجاههم وأخبرهم السبب

26

خصص وقتًا لأحبائك من غير مشتتات و مقاطعات

27

اتصل بصديق لتتحدث معه وتستمع إليه

28

قل كلمات إيجابية لأكثر عدد ممكن من الأشخاص اليوم

