

Happier January 2025

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1
اكتب ثلاثة أشياء تتطلع إليها هذا العام

2
اليوم خصص وقتاً للقيام بشيء جميل لنفسك

3
قم بعمل جميل لشخص، لجعل يومه أكثر إشراقاً وبهجه

4
اكتب قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لها، ولماذا

5
ابحث عن الخير في الآخرين، ولاحظ نقاط قوتهم

6
خذ خمس دقائق للجلوس والتنفس بهدوء

7
تعلم شيئاً جديداً وشاركه مع الآخرين

8
قل أشياء إيجابية للأشخاص الذين تقابلهم اليوم

9
تحرك. مارس نشاطاً تحبه (يفضل في الهواء الطلق)

10
اشكر شخصاً تشعر بالامتنان تجاهه، وأخبره السبب

11
قم بإيقاف تشغيل جميع الأجهزة التكنولوجية، قبل النوم بساعة على الأقل

12
تواصل مع شخص قريب منك -شاركه ابتسامته أو دردشه

13
اتخذ طريقاً مختلفاً اليوم، وانظر ماذا ستلاحظ

14
تناول طعاماً مناسب لك، يغذيك جيداً

15
اخرج ولاحظ خمسة أشياء جميلة

16
ساهم بشكل إيجابي في مجتمعك المحلي

17
كن لطيفاً مع نفسك عندما ترتكب الأخطاء

18
عاود الاتصال بصديق 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، وقم بدعوة الآخرين للانضمام إليك

23
ضع الأجهزة الرقمية بعيداً، وركز على اللحظة الحالية

24
اتخذ خطوة صغيرة نحو هدف مهم

25
قرر أن تشجع الآخرين بدلاً من أن تحبطهم

26
اليوم اختر إحدى نقاط قوتك وابتحث عن طريقة لاستخدامها

27
تحدى أفكارك السلبية، وابتحث عن الجانب الإيجابي

28
اسأل الآخرين عن الأشياء التي استمتعوا بها مؤخراً

29
قل مرحباً لجارك، وتعرف عليه بشكل أفضل

30
انظر إلى عدد الأشخاص الذين يمكنك أن تبسم لهم اليوم

31
اكتب آمالك وخطتك للمستقبل



ACTION FOR HAPPINESS

Happier - Kinder - Together

