

MONDAY



3
أعد صياغة الفلق،
وحاول إيجاد طريقة
مفيدة للتفكير فيه

TUESDAY



4
التقط صورة
لشيء يجلب لك
السعادة، وشاركها

WEDNESDAY



5
فكر في ثلاثة
أشياء ممتن لها،
واكتبها

THURSDAY



6
اخرج إلى المساحات
الخضراء، واشعر
بالبهجة التي تجلبها
الطبيعة

FRIDAY



7
افعل شيئاً صحياً
يجعلك تشعر
بالارتياح

SATURDAY

1
قرر أن تبحث عن
ما هو جيد كل يوم
في هذا الشهر

SUNDAY

2
قل أشياء إيجابية
في محادثاتك مع
الآخرين

10
اجلب السعادة
للآخرين من خلال
القيام بشيء لطيف
لهم

11
تناول الطعام الجيد
الذي يجعلك سعيداً
وتذوقه جيداً

12
اكتب رسالة
شكر لشخص ما

13
اتخذ نهج خفيف
القلب. اختر رؤية
الجانب المضحك

14
شارك ذكرى سعيدة
مع شخص يعني
لك الكثير

15
ابحث عن شيء
تكون شاكراً له، قد
يكون غير مُدرَك

16
تحدث مع
الآخرين بطريقة
وديّة و لطيفة

17
خذ وقتاً لملاحظة
الأشياء التي تجدها
جميلة

18
ابحث عن شيء
جيد في موقف
صعب

19
اخرج للخارج
واحصل على
المتعة في الحركة
و النشاط

20
استمتع واكتشف من
جديد نشاط ممتع من
انشطة الطفولة

21
أرسل ملاحظة
إيجابية إلى
صديق، يحتاج إلى
التشجيع

22
شاهد شيئاً
مضحكاً واستمتع
بشعور الضحك

23
قم بإنشاء قائمة
للأغاني الرائعة،
للاستماع لها

24
استرجع ذكرى
جميلة، تشعر
بالامتنان لها

25
أظهر تقديرك
للأشخاص الذين
يساعدون الآخرين

26
خصص وقتاً
للمرح، من أجل
المتعة فقط

27
كن لطيفاً معك .
افعل شيئاً يجلب
لك السعادة

28
لاحظ كيف أن
المشاعر الإيجابية
معدية بين الناس

29
شارك إبتسامتك
الجميلة مع
الأشخاص الذين
تراهم اليوم

30
قم بإعداد قائمة
بالأشياء المُفرحة
والممتعة في حياتك
(واستمر في الإضافة
إليها)

