

እሁድ



ሰኞ

ማግሰኞ

ረቡዕ

ሐሙስ

ዓርብ

ቅዳሜ



1 በጣም ለምትጨነቅለት ሰው ደግ ነገር አድርግ

2 ማድረግ ከማትችለው ይልቅ ማድረግ የምትችለው ላይ አተኩር

3 ትንሽ ቢሆንም ወደ አንድ አስፈላጊ ግብ አንድ እርምጃ ይውሰዱ

4 አብራችሁ ከተዘናናችሁበት ጊዜ የተነሳችሁትን ፎቶ ለጓደኛዎ ይላኩ

5 አንድ ሰው ለእርስዎ ምን ያህል ትርጉም እንዳለቸው እና ለምን እንደሆነ እንዲያውቅ ያድርጉ

6 መልካም የሚያደርጉ ሰዎችን እና ደስተኛ የሚያደርጉ ምክንያቶችን ይፈልጉ

7 ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ የሆነው እና ለምን እንደሆነ ዝርዝር ይጻፉ

8 ዛሬ ሌሎችን ለመርዳት የደግነት ተልእኮ እራሰዎን ያዘጋጁ

9 የትኞቹ እሴቶች ናቸው ለእርሶ አስፈላጊ የሆኑት! ዛሬ እነሱን ለመጠቀም መንገዶችን ይፈልጉ

10 ለትንንሽ ነገሮች አመስግኝ ሁን። በአስቸጋሪ ጊዜያት እንኳን

11 የመደነቅ እና የመደመም ስሜት ለሚሰጡዎት ነገሮች ዙሪያዎትን ዕይ

12 የሚወዱትን ሙዚቃ ያዳምጡ እና ለእርስዎ ምን ማለት እንደሆነ ያስታውሱ

13 ስለ ሌላ ባህል እሴቶች ወይም ወጎች እውቅ

14 ወደ ውጭ ይውጡ እና በተፈጥሮ ውስጥ ያለውን ውበት ያስተውሉ

15 ለአካባቢዎ ማህበረሰብ አስተዋጽኦ ለማድረግ የሆነ ነገር ያድርጉ

16 ነገሮችን የተሻለ ለማድረግ ለሚረዱ ሰዎች ምስጋናዎን ያሳዩ

17 ዛሬ የምትሰራውን ትርጉም ያለው ነገር ለማድረግ መንገድ ፈልግ

18 ለምትፈልጉት ሰው በእጅ የተጻፈ ማስታወሻ ይላኩ።

19 ዋጋ ያለው እና ዓላማ ያለው እንዲሰማዎት የሚያደርገው ላይ ያሰላስሉ

20 ትርጉም ያላቸው ወይም የማይረሱ ሆነው ከሚያገኙት 3 ነገሮች ፎቶዎችን ያጋሩ

21 ወደላይ ሰማዩን ተመልከት፤ አስታውስ! ሁላችንም የትልቅ ነገር አካል ነን

22 የእርስዎን ትኩረት የሚስቡትን ፕሮጀክቶች ወይም በጎ አድራጎች ለመርዳት መንገድ ይፈልጉ

23 የሚከሩባቸውን ሦስት ያደረጓቸውን ነገሮች ያስታውሱ

24 ዛሬ በሌሎች ላይ አዎንታዊ ተጽእኖ ያላቸው ምርጫዎችን አድርግ

25 ለአንድ ሌላ ሰው ለእነሱ በጣም አስፈላጊ የሆነው እና ለምን እንደሆነ ጠይቅ

26 በሕይወትዎ ውስጥ በጣም ጠቃሚ የነበረ አንድ ክስተት ያስታውሱ

27 ድርጊቶችዎ እንዴት ለሌሎች ልዩነት እንደሚፈጥሩ ያተኩሩ

28 አንድ ልዩ ነገር ያድርጉ እና ዛሬ ማታ በማስታወስዎ ውስጥ እንደገና ይጎብኙት።

29 ዛሬ ተፈጥሮዎን ዓለም ለመንከባከብ አንድ ነገር ያድርጉ

30 ለሌሎች ማበረታቻ ለመስጠት የሚያበረታታ ሆኖ ያገኘውን ጥቅስ አጋራ

31 ስለ ወደፊቱ ጊዜ ባለሙሉ ተስፋ የሚያደርጉ ሦስት ምክንያቶችን ያግኙ

