

الاثنين



1  
ضع قائمة بالأشياء الجديدة التي تريد أن تقوم بها هذا الشهر

الثلاثاء



2  
تعامل مع موقف صعب بطريقة مختلفة

الأربعاء

3  
توجه الى الخارج وراقب من حولك التغيرات في الطبيعة

الخميس

4  
سجل للانضمام الى دورة تدريبية أو نشاط أو مجموعة عبر الانترنت

الجمعة

5  
غير برنامجك اليومي المعتاد ولاحظ ما تشعر به

السبت

6  
جرب طريقة جديدة للنشاط البدني

الأحد

7  
كن مبدعاً وملهماً في الطبخ، أو الرسم، أو الكتابة، أو الصناعة



8  
خطط لنشاط أو فكرة جديدة تريد أن تقوم فيها هذا الأسبوع

9  
عندما تشعر بأنك عاجز عن فعل أي شيء، أضف "حتى الآن"

10  
كن فضولي. تعلم على موضوع جديد أو فكرة ملهمة

11  
اختر درباً مختلفاً ولاحظ ما تراه في طريقك

12  
اكتشف شيئاً جديداً عن شخص يهكم أمره

13  
افعل شيئاً مرحاً في الهواء الطلق، كالمشي، والركض، والاستكشاف، والاسترخاء

14  
ابحث عن طريقة جديدة للمساعدة أو لدعم قضية تهكم

15  
توسع بالأفكار الجديدة من خلال التفكير في "نعم، وماذا لو..."

16  
انظر الى الحياة بمنظار شخص آخر وافهم وجهة نظره

17  
جرب طريقة جديدة لممارسة الرعاية الذاتية، وكن لطيفاً مع ذاتك

18  
تواصل مع شخص من جيل مختلف

19  
وسع مفاهيمك؛ اقرأ صحيفة أو مجلة أو موقعاً مختلفاً

20  
قم بإعداد وجبة طعام باستخدام وصفة جديدة أو مكون جديد بالنسبة لك

21  
تعلم مهارة جديدة من خلال صديق أو شارك واحدة من مهاراتك معه

22  
ابحث عن طريقة جديدة لإخبار شخص بأنك تقدره

23  
خصص وقتاً منتظماً لمتابعة نشاط تحبه

24  
شارك مع صديق شيئاً مفيداً تعلمته مؤخراً

25  
استخدم إحدى نقاط قوتك بطريقة جديدة أو إبداعية

26  
استمع الى محطة إذاعية مختلفة أو شاهد برنامج تلفزيوني جديد

27  
انضم الى صديق يمارس هوايته وافهم سبب إعجابه بها

28  
اكتشف جانبك الفني. صمم بطاقة ترحيب ودية

29  
استمتع بموسيقى جديدة. قم بالعزف، أو الغناء، أو الرقص، أو الاستماع

30  
ابحث عن أسباب جديدة للشعور بالأمل حتى في الأوقات الصعبة

