

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1

اكتب ثلاثة أشياء تتطلع إليها هذا الشهر

2

ابحث عن شيء يجعلك متفانلاً (حتى لو كنت تمر حالياً بوقت صعب)

3

اخطو خطوه صغيره نحو هدف مهم بالنسبة لك

4

ابدأ يومك بأهم شيء في قائمة مهامك

5

كن متفانلاً واقعياً. انظر إلى الحياة كما هي، لكن ركز على ما هو جيد.

6

ذكر نفسك بأن الأمور يمكن أن تتغير للأفضل

7

ابحث اليوم عن الخير في الأشخاص من حولك

8

حقق بعض التقدم في مشروع أو مهمة كنت تتجنبها

9

شارك هدفاً مهماً، مع شخص تثق به

10

خذ وقتاً للتفكير فيما أنجزته مؤخرًا

11

تجنب إلقاء اللوم على نفسك أو على الآخرين. ابحث عن طريقة مفيدة للمضي قدماً

12

ترقب الأخبار الإيجابية والأسباب التي تجعلك سعيداً اليوم

13

اطلب المساعدة للتغلب على العقبة التي تواجهك

14

افعل شيئاً بناءً لتحسين موقف صعب

15

اشكر نفسك على تحقيق الأشياء التي كنت تعتبرها طبيعياً..مفترض عملها..

16

ضع قائمة مهامك جانباً، وقم بشيء ممتع

17

اتخذ خطوة صغيرة نحو التغيير الإيجابي، الذي تريد رؤيته في المجتمع

18

حدد أهدافاً مفعمة بالأمل، ولكن واقعية للأيام القادمة

19

حدد إحدى صفاتك الإيجابية، التي ستكون مفيدة في المستقبل

20

ابحث عن المتعة في معالجة مهمة كنت تؤجلها لوقت آخر

21

تخلص من توقعات الآخرين، وركز على ما يهمك

22

شارك اقتباساً أو صورة أو مقطع فيديو مليئاً بالأمل مع صديق أو زميل

23

أدرك أن لديك خياراً بشأن ما يجب إعطاؤه الأولوية

24

اكتب ثلاثة أشياء محددة صارت بشكل جيد مؤخراً

25

لا يمكنك القيام بكل شيء إما هي أولوياتك الثلاث في الوقت الحالي؟

26

أوجد منظور جديد للمشكلة التي تواجهها

27

كن لطيفاً مع نفسك اليوم..تذكر أن التقدم يحتاج وقتاً..

28

اسأل نفسك، هل سيكون لهذا الأمر أهمية بعد مرور عام من الآن؟

29

خطط لنشاط ممتع تود القيام به

30

حدد ثلاثة أشياء تمنحك الأمل في المستقبل

31

حدد غايه معينه للشهر القادم، تمنحك شعوراً بالهدف

