

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



1
قَرّر البحث
عن ما هو جيد كل يوم
هذا الشهر

2
قل أشياء إيجابية في
محادثاتك مع الآخرين

3
أعد صياغة القلق
وحاول إيجاد
طريقة مفيدة للتفكير فيه

4
التقط صورة لشيء
يجلب لك السعادة وشاركه
مع الآخرين

5
فَرّ في
أشياء أنت ممتن
لها واكتبها

6
اخرج إلى المساحات
الخضراء وأشعر بالبهجة
التي تجلبها الطبيعة

7
افعل شيئاً صحياً
يجعلك تشعر بالرضا

8
ابحث عن المتعة في
الموسيقى: قم بالغناء أو
اللعب أو الرقص أو
الاستماع أو المشاركة

9
اسأل صديقاً ما الذي
جعله سعيداً مؤخراً

10
اجلب الفرح للآخرين من
خلال القيام بشيء
لطيف لهم

11
تناول طعاماً
جيداً يجعلك سعيداً
واستأذ فيه حقاً

12
اكتب رسالة
امتنان لشكر
شخص ما

13
إتخذ نهجاً فاتراً،
اختر أن ترى الجانب
المضحك

14
شارك ذكري
سعيدة مع شخص
يعني لك الكثير

15
كن ممتناً
في كل شيء
حتى لو لم
تتوقع حدوثه

16
تحدث إلى
الآخرين بطريقة
دافئة وودية

17
خذ وقتك
في ملاحظة الأشياء
التي تجدها جميلة

18
ابحث عن
شيء
جيد في
موقف صعب

19
اخرج وابتح
عن المتعة
في النشاط والحركة

20
أعد اكتشاف
نشاط طفولي
واستمع به

21
أرسل ملاحظة إيجابية
إلى صديق يحتاج
إلى التشجيع

22
شاهد شيئاً
مضحكاً واستمتع
بمشاعر الضحك

23
قم بإعداد
قائمة أغاني تبهجك
وتحفزك
على الاستماع بها

24
إستحضر ذكري
مفضلة تشعر
بالامتنان لها

25
أظهر تقديرك للأشخاص
الذين يساعدون الآخرين

26
خصّص وقتاً
للقيام بشيء مرح
لمجرد الاستمتاع به

27
كن لطيفاً مع نفسك.
افعل شيئاً يجلب لك
السعادة

28
لاحظ كيف
أن المشاعر الإيجابية
معدية بين الناس

29
شارك بابتسامة
ودية مع الأشخاص الذين
تراهم اليوم

30
أعد قائمة بالأشياء التي
تجلب لك الفرح في حياتك
(واستمر في الإضافة إليها)

