

الأحد



الاثنين

يوم الثلاثاء

الأربعاء

يوم الخميس

جمعة

السبت



1  
افعل شيئاً لطيفاً لشخص  
حقاً يهكم أمره

2  
ركز على  
ما يمكنك فعله  
بدلاً من  
ما لا  
يمكنك فعله

3  
اتخذ خطوة نحو هدف  
مهم ،  
مهماً كان صغيراً

4  
أرسل صورة لصديقك من  
وقت استمتاعكما معاً

5  
دع شخصاً يعرف مقدار  
ما يعنيه لك ولماذا

6  
ابحث عن  
الأشخاص الذين يقومون  
بعمل الخير والأسباب التي  
تجعلك مبتهجاً

7  
ضع قائمة بالأشياء  
الأكثر أهمية بالنسبة لك  
ولماذا

8  
ضع لنفسك  
مهمة طيبة لمساعدة  
الآخرين

9  
ما هي  
القيم المهمة بالنسبة لك؟  
ابحث عن طرق  
لاستخدامها

10  
كن ممتناً  
للأشياء الصغيرة ، حتى  
في الأوقات الصعبة

11  
انظر حولك  
بحثاً عن الأشياء التي  
تجلب لك إحساساً بالرهبة  
والاندهاش

12  
استمع إلى مقطوعة  
موسيقية مفضلة وتذكر ما  
تعنيه لك

13  
اكتشف قيم أو تقاليد  
ثقافة أخرى

14  
اخرج ولاحظ  
جمال الطبيعة

15  
افعل شيئاً  
للمساهمة في  
مجتمعك المحلي

16  
أظهر امتنانك للأشخاص  
الذين يساعدون في  
تحسين الأمور

17  
ابحث عن طريقة  
لجعل ما تفعله  
اليوم ذا مغزى

18  
أرسل ملاحظة خطية إلى  
شخص تهتم لأمره

19  
فكر فيما  
يجعلك تشعر بالتقدير  
والعزيمة

20  
شارك صوراً  
لثلاثة أشياء تجدها ذات  
مغزى ولا تنسى

21  
أنظر إلى السماء. تذكر  
أنا جميعاً  
جزء من شيء أكبر

22  
ابحث عن طريقة  
لمساعدة مشروع أو  
مؤسسة خيرية تهتم بها

23  
تذكر ثلاثة أشياء قمت بها  
وتفتخر بها

24  
اتخذ  
خيارات يكون لها تأثير  
إيجابي على الآخرين  
اليوم

25  
اسأل  
شخصاً آخر عما يههمه  
أكثر ولماذا

26  
تذكر  
حدثاً في حياتك  
كان له معنى حقاً

27  
ركز على أفعالك  
كيف تحدث فرقاً  
للآخرين

28  
افعل شيئاً مميّزاً وراجعه  
في ذاكرتك الليلية

29  
افعل اليوم شيئاً للاهتمام  
بالعالم الطبيعي

30  
شارك اقتباساً  
تجده ملهماً لمنح الآخرين  
دفعة

31  
ابحث عن ثلاثة أسباب  
تجعلك متفانلاً بالمستقبل



معاً، أسعد وألطف