

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



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

2  
تعامل مع موقف صعب بطريقة مختلفة

3  
توجه الى الخارج وراقب من حولك التغيرات في الطبيعة

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

5  
غير برنامجك اليومي المعتاد ولاحظ ما تشعر به

6  
جرب طريقة جديدة للنشاط البدني

7  
كن مبدعاً وملمهاً 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 دربياً مختلفاً ولاحظ ما تراه في طريقك

12  
اكتشف شيئاً جديداً عن شخص يهتمك أمره

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

14  
ابحث عن طريقة جديدة للمساعدة أو لدعم قضية تهتمك

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 برنامجاً تلفزيونياً جديداً

27  
انضم الى صديق يمارس هوايته وافهم سبب إعجابها 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

