

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



4
انضم إلى دورة تعليمية أو نشاط تفاعلي أو منصة جديدة مفيدة عبر الإنترنت

5
غير روتينك المعتاد اليوم ولاحظ كيف تشعر

6
جرب طريقة جديدة لنشاط بدني

7
كن مبدعًا. اطيخ، ارسم، اكتب، لون، اصنع، شجع....

1
قم بإعداد قائمة بالأشياء الجديدة التي تريد القيام بها هذا الشهر

2
تفاعل مع المواقف الصعبة بطريقة مختلفة

3
اخرج ولاحظ التغيرات في الطبيعة من حولك

11
اختر طريقًا مختلفًا، وشاهد ما تلاحظه على طول الطريق

12
اكتشف شيئًا جديدًا عن شخص تهتم به

13
افعل شيئًا مرحًا في الهواء الطلق - امشي، اجري، استكشف، استرخي...

14
ابحث عن طريقة جديدة لمساعدة أو دعم موضوع يهمك

15
ابني على الأفكار الجديدة من خلال طريقة التفكير بـ "نعم، وماذا لو..."

16
انظر إلى الحياة من خلال عيون شخص آخر، وتأمل وجهة نظره

17
جرب طريقة جديدة لممارسة الرعاية الذاتية، وكن لطيفًا مع نفسك

18
تواصل مع شخص من جيل مختلف

19
وسّع آفاقك: اقرأ صحيفة أو مجلة أو موقعًا إلكترونيًا مختلفًا

20
قم بإعداد وجبة، باستخدام وصفة أو مكون لم تجربيه من قبل

21
تعلم مهارة جديدة من صديق، أو شارك إحدى مهاراتك معه

22
ابحث عن طريقة جديدة لإخبار شخص ما أنك تقدره

23
خصص وقتًا منتظمًا لممارسة نشاط تحبه

24
شارك مع صديق شيئًا مفيداً تعلمته مؤخرًا

25
استخدم إحدى نقاط قوتك بطريقة جديدة أو إبداعية

26
جرب محطة إذاعية مختلفة أو برنامجًا تلفزيونيًا جديدًا

27
انضم إلى صديق يمارس هوايته واكتشف سبب حبه لها

28
اكتشف جانبك الفني. صمم بطاقة تهنئة لطيفة

29
استمتع بموسيقى جديدة اليوم... اعزف، غن، ارقص، اسمع...

30
ابحث عن أسباب جديدة للتفاؤل، حتى في الأوقات الصعبة

