

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1 انوي أن تكون لطيفًا مع (ومع نفسك) الآخرين هذا الشهر

2 أرسل رسالة ترفع من معنويات شخص، لا يمكنك أن تكون معه

3 كن لطيفًا وداعمًا لكل شخص تتعامل معه



4 اسأل شخصًا عن شعوره ، واستمع بانتباه إلى رده

5 اقض بعض الوقت متمنيًا للآخرين أن يكونوا سعداء وبصحة جيدة

6 ابتسم ، وكن ودودًا مع الأشخاص الذين تراهم اليوم

7 امنح وقتًا للمساعدة في مشروع ما، يهتمك

8 اصنع بعض الطعام اللذيذ لشخص سيقدر ما قدّمته له.

9 اشكر شخصًا، انت ممتن له، وأخبره بالسبب

10 تفقد شخصًا، قد يكون وحيدًا أو قلقًا

11 شارك قصة مشجعة، لإلهام الآخرين

12 اتصل بصديق لإخباره بأنك تفكر فيه

13 لا يوجد خطط لهذا اليوم ! كن لطيفًا مع نفسك حتى تكون لطيفًا مع الآخرين أيضًا

14 اتخذ خطوه عمليه لتعتني بكوننا و تكون لطيفًا مع الطبيعة.

15 إذا أزعجك شخص ما ، هون عليك .تخيل كيف هم يشعرون

16 قدم هدية، كمفاجأة لشخص ما

17 كن لطيفًا في التواصل الافتراضي .شارك بتعليقات إيجابية وداعمة

18 اليوم ، اقل شيئا لجعل حياة شخص ما أسهل

19 كن شاكراً لطعامك، والأشخاص الذين جعلوه ممكناً و متاحاً لك

20 ابحث عن الخير في كل شخص تقابله اليوم

21 تبرع بأشياء لا تستخدمها مثل أطعمه أو ملابس لمساعدة مؤسسة خيرية محلية

22 امنح الناس هدية ... انتباهك الكامل

23 شارك مقال أو كتاب أو بودكاست وجدته مفيداً

24 اغفر لمن جرحك في الماضي

25 امنح وقتك وطاقتك واهتمامك لمساعدة شخص محتاج

26 اعثر على طريقة جيدة "الدفع موضوع ما إلى الأمام"

27 لاحظ عندما يكون شخص ما محبطاً، وحاول إضفاء البهجة على يومه

28 قم بإجراء محادثة ودية مع شخص ما لا تعرفه جيداً

29 افع شيئاً لطيفاً طيباً، للمساعدة في مجتمعك المحلي

30 تبرع بشيء لمساعدة أولئك الذين ليس لديهم نفس القدر الذي تملكه اليوم

31 شارك هذا المشروع "العمل من أجل السعادة" مع الآخرين اليوم

