

MONDAY

TUESDAY

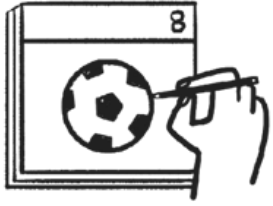
WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1

قم بإعداد قائمة بالأشياء الجديدة التي تريد القيام بها هذا الشهر

2

تفاعل مع الموقف الصعب بطريقة مختلفة

3

أخرج للخارج ولاحظ التغيرات في الطبيعة حولك

4

انضم إلى دورة أو نشاط أو مجتمع جديد عبر الإنترنت

5

قم بتغيير روتينك اليوم ولاحظ مشاركتك

6

جرب طريقة جديدة لممارسة نشاط بدني

7

كن مبدعاً. اطبخ، ارسم، اكتب، ارسم، اصنع، ...

8

خطط لنشاط أو فكرة جديدة تريد تجربتها هذا الأسبوع

9

عندما تشعر أنك لا تستطيع فعل شيء ما في الوقت الحالي، أضف كلمة "حتى الآن".

10

كن فضولي. تعرف على موضوع جديد أو فكرة ملهمة

11

اختر طريقاً مختلفاً، وشاهد ما تلاحظه على الطريق

12

اكتشف شيئاً جديداً عن شخص تهتم به

13

افعل شيئاً ممتعاً في الهواء الطلق - امشي، اجري، استكشف، استرخي ...

14

ابحث عن طريقة جديدة لمساعدة أو دعم موضوع يهمك

15

شكل أفكار جديدة من خلال التفكير بـ "نعم، وماذا لو" ...

16

انظر إلى الحياة من خلال نظرة شخص آخر وتأمل وجهة نظره

17

جرب طريقة جديدة لممارسة رعاية الذات، وكن لطيفاً مع نفسك

18

تواصل مع شخص من جيل مختلف

19

قم بتوسيع منظورك: اقرأ ورقة أو مجلة أو موقعاً إلكترونيًا مختلفاً

20

قم بإعداد وجبة باستخدام وصفة أو مكون لم تجربته 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 وقتاً منتظماً لممارسة نشاط تحبه

24

تواصل مع صديق ساعدك على تعلم شيء ما مؤخرًا، وشاركه تجربتك

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 الجانب الفني الخاص بك. صمم بطاقة تهنئة لطيفة

29

استمتع بموسيقى جديدة اليوم. اعزف، غني، ارقص، اسمع ...

30

ابحث عن أسباب جديدة للتفاؤل، حتى في الأوقات الصعبة

