

الإثنين



الثلاثاء

الأربعاء



الخميس



الجمعة

السبت

الأحد



3  
اتخذ خطوة صغيرة  
نحو هدف يهيك  
حقاً

2  
ابحث عن شيء  
يدعوك للتفاؤل  
(حتى ولو كان وقتاً  
صعباً)

1  
اكتب ثلاثة أشياء  
يمكنك أن تتطلع  
اليها هذا الشهر

10  
خصص وقت للتأمل  
فيما حققته هذا  
الأسبوع

9  
شارك هدفاً مهماً مع  
شخص تثق به

8  
حقق بعض التقدم  
في مشروع أو  
مهمة كنت تتجنبها

7  
ابحث عن الخير في  
الناس من حولك  
اليوم

6  
ذكر نفسك بأن  
الأشياء يمكن أن  
تتغير للأفضل

5  
كن متفانلاً واقعياً.  
انظر الى الحياة كما  
هي ولكن ركز على  
ما هو جيد

4  
ابدا يومك بأهم  
شيء في قائمة  
مهامك

17  
اتخذ خطوة صغيرة  
نحو تغيير إيجابي  
تريد رؤيته في  
المجتمع

16  
ضع قائمة مهامك  
جانباً وافعل شيئاً  
ممتعاً أو ملهماً

15  
اشكر نفسك على  
تحقيق الأشياء التي  
غالباً ما تعتبرها  
كأمر مسلم به

14  
افعل شيئاً بناءً  
لتحسين وضع صعب

13  
اطلب المساعدة  
للتغلب على عقبة  
تواجهها

12  
ابحث عن اخبار  
إيجابية وأسباب  
تجعلك سعيداً اليوم

11  
تجنب لوم نفسك أو  
الآخرين. ابحث عن  
طريقة مفيدة للمضي  
قدماً

24  
اكتب ثلاثة أشياء  
محددة سارت بشكل  
جيد مؤخراً

23  
أدرك أن لديك خياراً  
في تحديد الأولويات

22  
شارك قولاً ملهماً أو  
صورة أو مقطع  
فيديو مع زميل أو  
صديق

21  
تخل عن توقعات  
الآخرين وركز على  
ما يهيك

20  
جد السعادة في  
العمل على إتمام  
مهمة قمت بتأجيلها  
في السابق

19  
حدد إحدى صفاتك  
الإيجابية التي  
سنتكون مفيدة في  
المستقبل

18  
ضع أهدافاً مرجوة  
ولكن أيضاً واقعية  
لهذا الاسبوع

31  
حدد هدفاً يعطي  
معنى للشهر القادم

30  
حدد ثلاثة أشياء  
تمنحك الأمل في  
المستقبل

29  
خطط لنشاط ممتع  
أو مثير تتطلع إليه

28  
اسأل نفسك، هل  
سيظل هذا مهماً بعد  
عام من الآن؟

27  
كن لطيفاً مع نفسك  
اليوم. تذكر أن  
التقدم يستغرق وقتاً

26  
ابحث عن منظور  
جديد لمشكلة ما  
تواجهها

25  
لا يمكنك القيام بكل  
شيء! ما هي ثلاثة  
أولوياتك لهذا  
الاسبوع؟

