



تقويم الطيبة: افعل الخير - ديسمبر ٢٠١٨



السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
1 شجع الآخرين على عمل الخير. واعرض هذا التقويم على الآخرين.	2 قَدِّم الدعم لمؤسسة خيرية أو قضية أو حملة تهتم بها حقًا	3 تحدث بلطف مع أكبر عدد ممكن من الناس	4 استمع بكل إخلاص للآخرين دون الحكم عليهم	5 اترك رسالة إيجابية ليعثر عليها شخص آخر	6 انتبه لنفسك عندما تقسو عليها أو على الآخرين وأظهر طيب نفسك	7 بيِّن عن جودك: قَدِّم لأحدهم الطعام أو الحب أو الطيبة
8 ساعد أحد أصدقائك أو أقربائك	9 قم بصنع هدايا للفقراء أو لمن يشعر بالوحدة	10 تأمل النعم التي تنعم بها، اذكر أفعال الخير التي قام بها الآخرون لأجلك	11 اترك دورك في طابور الانتظار لأحدهم (في زحمة الشوارع أو المحلات)	12 ابتسم لأكثر عدد ممكن من الأشخاص ولاحظ كم يصل عددهم	13 اشترى المزيد من الطعام وتصدق به	14 أخبر أحد المقربين منك عن موقف جميل أو ملهم
15 قم بزيارة جارك الكبير في المسن وأدخل الفرحة على قلبه	16 قل شيئاً إيجابياً لكل من تقابله اليوم	17 أشكر من يحسن إليك حتى وإن كان فعله من واجباته	18 مد يد المساعدة لمن يمر بظروف صعبة	19 تجاوز عن أمور تمسكت بها	20 هنئ أحدهم على إنجاز ما ربما لا يلاحظه أحد	21 اختر بين العفو عن أحدهم أو أن يعفى عنك
22 تسوق من منتجات محلية الصنع وادعم التجار المحليين	23 استمتع بقضاء بعض الوقت مع شخص كان سيمضي ذلك الوقت وحده	24 عانق أحبائك وأصحابك	25 عامل الجميع بلطف وبالأخص نفسك!	26 شجع الآخرين للانضمام إليك لقضاء بعض الوقت في الطبيعة	27 صل رحمك البعيد. ألق التحية عليه واستعلم عن أحواله	28 تلتف مع كوكبنا: قلل من تناول اللحم ومن استهلاك الطاقة
29 دع شخصا تعرفه يعلم مقدار شركك لهداياه	30 أغلق أجهزتك الإلكترونية وانصت لحديث الناس	31 خطط لما ستعمله من خير في عام 2019...	" معا نستطيع تغيير العالم، بمجرد عمل فعل لطيف واحد في نفس الوقت " - رون هال			

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

سعادتك جزء من شيء أكبر إنظم إلى الحركة لعالم أسعد وأطف