



# تقويم الأعمال: مايو - شهر ذو مغزى



الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

"ابدأ حيث أنت. استعمل ما لديك. افعل ما تستطيع."

~ آرثر اش



4 ركز على ما تستطيع فعله وليس على ما لا يمكنك عمله

5 شارك أصدقاءك بصورة تذكركم بوقت استمتعتم فيه سوية

6 قم بخطوة و لو صغيرة نحو تحقيق أحد أهدافك بالحياة

7 دع شخصا تحبه يعرف كم هو عزيز لديك

8 ضع لنفسك مهمة إحسان، تقدم فيها وقتك لخدمة الآخرين

9 ابحث اليوم عن الأخبار الايجابية و أي سبب يدعو للبهجة

10 أخبر أحدا ما الذي يجعل موسيقاك المفضلة مميزة عندك

11 ما هي أهم القيم عندك؟ طبقها اليوم

12 كن ممتنا لأبسط الأشياء حتى في الأوقات العصيبة

13 افعل اليوم شيئا لتعتني بعالم الطبيعة

14 اظهر امتنانك للأشخاص الذين يعملون على تحسين الأوضاع

15 اطع على قيم وعادات حضارة أخرى

16 أنظر حولك و لاحظ خمسة أشياء تجدها معبرة

17 قم بعمل إيجابي يساعد مجتمعك المحلي

18 أكتب بخط اليد بطاقة شخصية لشخص تحبه وأرسل له صورة عنها

19 ابحث عن طريقة لتضفي معنى أعمق لما تفعله

20 تأمل بما يجعلك تشعر حقا بالتقدير

21 شارك صور لثلاثة أشياء ذات قيمة لديك

22 أسأل شخصا تحبه أو زميلا لك ما أكثر شيء يهيمه و لماذا

23 شارك مقولة ملهمة مع الآخرين لتحفزهم

24 أفل شينا مميزا اليوم و استرجعه بذاكرتك في المساء

25 امنح وقتك لتساعد في مشروع أو عمل خيري يهيمك

26 تذكر ثلاثة أشياء فعلتها والتي تشعرك بالفخر

27 اربط بين قراراتك و اختياراتك اليوم و بين هدفك بالحياة

28 أخبر أحدا عن حدث في حياتك كان له قيمة خاصة

29 تأمل كيف لأفعالك أن تحدث فرقا للآخرين

30 فكر بثلاثة أسباب وجيهة لتتفاعل بالمستقبل

31 تأمل بالسماء فوقك و تذكر بأننا جميعا جزء من عالم أكبر

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org