



يونيو الفرح (حتى في الاوقات الصعبة) 2020



الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
7 اعثر على طريقة ممتعة لتحافظ على نشاطك البدني	6 لاحظ الإيجابيات خلال فترة الحظر مهما كانت بسيطة	5 ابتسم وكن ودوداً حتى أثناء التباعد الاجتماعي	4 أظهر امتنانك للذين يساعدون الآخرين	3 فكر في ثلاثة أمور أنت ممتن لها واكتبها	2 أعد النظر في أمر يفلتك وحاول إيجاد طريقة إيجابية للتعامل معه	1 قرر البحث عن كل ما هو جيد، حتى في أصعب الأيام
14 قم بثلاثة أعمال تجلب الفرح للآخرين اليوم	13 استمتع بجمال الطبيعة و العالم المحيط بك	12 خطط مع الأصدقاء للقيام بشيء ممتع معا	11 قل أشياء إيجابية في محادثاتك مع الآخرين اليوم	10 التقط صورة لشيء يفرحك و شاركها	9 اعثر على المتعة في الموسيقى اليوم من خلال الغناء، اللعب، الرقص أو الاستماع	8 اكتب رسالة لشخص تشكره على أمر فعله
21 استمتع بتجربة وصفة طبخ جديدة أو بطهي طعامك المفضل	20 خصص وقتاً اليوم للترفيه عن النفس	19 حضر لائحة بالذكريات المفضلة التي تشعر بالامتنان لها	18 أرسل رسالة إيجابية لصديق بحاجة الى تشجيع	17 كن لطيفاً مع ذاتك. عامل نفسك كما قد تعامل أعز أصدقائك	16 اسأل شخص مقرب عما هو ممتن له في الوقت الحالي	15 استذكر نشاط ممتع من أيام الطفولة يمكنك الاستمتاع به اليوم
28 ضع قائمة بأغنياتك المفضلة واستمتع بالاستماع إليها	27 شاهد شيئاً فكاهياً واستمتع بشعور الضحك	26 أنظر إلى الناحية الإيجابية لموقف صعب تعلمت منه درساً ما	25 تناول طعاماً يشرك بالرضا وتلذذ بكل لقمة	24 اشكر صديق على الفرح التي يجلبها الى حياتك	23 ابحث عن شيء ممتن له من حيث لا تتوقع	22 شارك ذكرى سعيدة مع شخص عزيز عليك
						29 خذ وقتاً لفعل شيء يفرحك اليوم
						30 حضر قائمة بالأشياء المفرحة في حياتك (ووضف عليها باستمرار)



"قد لا تكون كل أيامك جيدة ، و لكن هناك شيء جيد في كل يوم"
أليس مورس إيرل

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 مبادرة لنعتني بأنفسنا و ببعضنا البعض و نحن نواجه سوية هذه الجائحة العالمية

كن هادئاً . كن حكيماً . كن عطوفاً