



الطرق الجديدة: نوفمبر ٢٠٢٠



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1 حضر قائمة بالأشياء الجديدة التي تريد القيام بها هذا الشهر	2 استجب لموقف صعب بطريقة مختلفة	3 اخرج ولاحظ التغيرات في الطبيعة من حولك	4 قم بالتسجيل للانضمام الى دورة جديدة، او نشاط او مجتمع عبر الانترنت	5 غير روتينك المعتاد اليوم ولاحظ ما تشعر به	6 اعطي نفسك دفعة. جرب طريقة جديدة للنشاط البدني	7 كن مبدا عن طريق الطهي، او الرسم، او الصنع، او الالهام
8 اكتشف شيئاً جديداً عن شخص تهتم لامره	9 خطط لنشاط جديد او فكرة جديدة تريد تجربتهم هذا الاسبوع	10 عندما تشعر انك لا تستطيع عمل شيء ما، اصف كلمة "بعد"	11 كن فضولياً. تعرف على موضوع جديد او فكرة ملهمة	12 تغلب على الإحباط من خلال تجربة نهج جديد	13 اختر طريقاً مختلفاً ولاحظ ما تراه في الطريق	14 ابحث عن طريقة جديدة لمساعدة او دعم قضية تهتم بها
15 اخرج وافعل شيئاً ممتعاً مثل المشي، الجري، الاستكشاف، او الاسترخاء	16 انظر الى الحياة من خلال عيون شخص اخر وشاهد وجهة نظره	17 جرب طريقة جديدة لممارسة الرعاية الذاتية وكن لطيفاً مع نفسك	18 تواصل مع شخص من جيل مختلف	19 وسع منظورك: اقرأ صحيفة او مجلة او موقع مختلفين	20 قم بإعداد وجبة طعام باستخدام وصفة جديدة	21 تعلم مهارة جديدة من صديق او شارك احدي مهاراتك معهم
22 ابحث عن طريقة جديدة لاخبار شخص ما أنك تقدره	23 خصص وقتاً منتظماً لمتابعة نشاط تحبه	24 شارك مع صديق شيئاً مفيداً تعلمته مؤخراً	25 استخدم إحدى نقاطك القوية بطريقة جديدة او ابتكارية	26 استمع الى او شاهد محطة راديو او قناة تلفزيونية جديدة	27 استمتع بموسيقى جديدة اليوم اما بالعزف، او الغناء، او الرقص، او الاستماع	28 انضم الى صديق يمارس هوايته واكتشف سبب إعجابها بها
29 اكتشف جانبك الفني. صمم بطاقات أعياد خاصة بك!	30 ابحث عن أسباب تبعث الى الأمل، حتى في الاوقات الصعبة	 <p>"لا يمكنك معرفة ما تفعله إلا بعد محاولة" - سي. ال. لـوويس</p>				

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

اعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/optimistic-october

كن هادئاً . كن حكيماً . كن عطوفاً