2023نوفمبر

فيما يلي مقترحات حول طرق الاتصاف بالإحسان واللطافة مع نفسك أن والآخرين خلال الشهر.

السلوكيات اليومية للإحسان واللطافة

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
4	3	2	1			
مُرّ مرورًا سريعًا على مكان ما تذهب إليه.	اجمع القمامة التي تجدها في طريقك في الخارج.	شيء اقترفته مخلصًا	أخبِر شخصًا ما بطُرفة فكاهية تثير ضحكة.			
11	10	9 تعلَّم شيئًا جديدًا	8 ساعد صديقًا	7 افعل شيئًا تستمتع به من أجلك فقط.	6	خ ۽ چڏا پڻ أن دواجاة
اقضِ وقتًا مع شخص تفتقد إليه.	ادعُ شخصًا ما للانضمام إليك.	حول شيء جديد بالنسبة لك.			قل 3 أشياء تمتنَّ لها.	ضع حدًا بشأن معاملة الآخرين باحترام.
18	17	16	15	14	13	12
أرسِل ملاحظة تتضمن الإعراب عن الشكر.	تحمَّل مسؤولية أفعالك.	اترك مقعدك لشخص لا تعرفه.	أرسِل فيديو مرحًا إلى شخص ما.	ارقص رغبة في ذلك فحسب.	ألقِ التحية على الجيران.	أخبِر شخصًا ما بسبب افتخارك به.
25	24	23	22	21	20	19
دردش عبر الفيديو مع شخص محبب لنفسك.	دع شخصًا آخر يسبقك في الصف.	اشرب الماء من زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام.	اكتب 3 أشياء تروق لك في شخصيتك.	قل شكرًا لك.	مارس تدريب الإطالة للجسم.	ضع حدًا لوقتك أمام الشاشات.
		30	29	28	27	26
Optum		تطوع متبرعًا بوقتك.	أدِ الأعمال المنزلية المنوطة بك من دون شكوى.	أخبِر شخصًا ما أنه على صواب.	امدح شخصًا ما على حُسن عمله.	تحدث قليلا ً واستمع كثيرًا.

