

السلوكيات اليومية للإحسان واللطافة

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
5	6	7	8	9	10	11
ضع حدًا بشأن معاملة الآخرين باحترام.	قل 3 أشياء تمتنَّ لها.	افعل شيئًا تستمتع به من أجلك فقط.	ساعد صديقًا على شيء يحتاج إليه.	تعلم شيئًا جديدًا حول شيء جديد بالنسبة لك.	ادع شخصًا ما للانضمام إليك.	اقض وقتًا مع شخص تفتقد إليه.
12	13	14	15	16	17	18
أخير شخصًا ما بسبب افتخارك به.	ألقِ التحية على الجيران.	ارقص رغبة في ذلك فحسب.	أرسل فيديو مرحًا إلى شخص ما.	اترك مقعدك لشخص لا تعرفه.	تحمل مسؤولية أفعالك.	أرسل ملاحظة تتضمن الإعجاب عن الشكر.
19	20	21	22	23	24	25
ضع حدًا لوقتك أمام الشاشات.	مارس تدريب الإطالة للجسم.	قل شكرًا لك.	اكتب 3 أشياء تروق لك في شخصيتك.	اشرب الماء من زجاجة قابلة لإعادة الاستخدام.	دع شخصًا آخر يسبقك في الصف.	دردش عبر الفيديو مع شخص محب لنفسك.
26	27	28	29	30		
تحدث قليلاً واستمع كثيرًا.	امدح شخصًا ما على حسن عمله.	أخير شخصًا ما أنه على صواب.	أد الأعمال المنزلية المنوطة بك من دون شكوى.	تطوع متبرعًا بوقتك.		