

# السلوكيات اليومية للإحسان واللطف تجاه الذات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
3	4	5	6	7	8	9
فكر في خطأ ارتكبته مؤخرًا. ماذا يمكن أن تتعلم منه؟	مارس تمرين التنفس العميق.	حدد وقتًا للاجتماع، شخصيًا أو عبر الوسائل الافتراضية، مع شخص يدخل البهجة على قلبك.	دوّن ثلاثة أشياء تروق لك في نفسك.	تذكر وقتًا صعبًا مررت به وكيف تجاوزه.	فكر في شيء طيب حدث أمس.	افعل شيئًا تستمتع به
10	11	12	13	14	15	16
أخبر شخصًا مقررًا منك بسبب أهميته بالنسبة لك.	اصنع شيئًا مميّزًا خاصًا لك اليوم.	حدد وقتًا خاصًا "لنفسك" لتفعل ما تريده وأكمله تمامًا.	صمم خطة لتحقيق هدف لديك.	في المرة التالية التي يتسلل فيها التفكير السلبي إلى ذهنك، فأعد صياغته ليصبح أكثر إيجابية.	مارس نشاطًا بدنيًا تستمتع به.	امنح نفسك قسطًا من الراحة.
17	18	19	20	21	22	23
تدبر مليًا وقتًا وجّهت فيه اللوم لشخص ما، فهل كان لك دور في ذلك؟	دوّن ثلاثة أشياء تشعرك بالفخر بنفسك.	تذكر وقتًا ما تميزت فيه.	تناول طعامًا تحبه وتشتهيه. ما الذي يعجبك فيه؟	أغلق عينيك وتخيل الملامح السعيدة الخاص بك.	سامح نفسك على خطأ ارتكبته.	دعك من شيء ما لا تستطيع السيطرة عليه.
24	25	26	27	28	29	30
ما الذي يدفع الإحسان بالفرص لديك؟	دوّن 3 أشياء في العالم تحقق لك الابتهاج.	انظر إلى صورة لك تجعلك تشعر بالسعادة.	احصل على نوم ليلي هنيئ.	دوّن إنجازين اثنين حققتهما مؤخرًا.	احتضن ذاتك. فعليًا.	كافئ نفسك على إكمال مهمة الإحسان واللطف هذه.