

## □ تحدي الإمتنان لمدة ٢١ يوم

### □ الإِسبوع الأول: أمتني لما تملكين

اليوم الأول	- اليوم اعاهد نفسي بأن أبدأ هذا التحدي .. وأوعد نفسي أن التزم خلال ٢١ بما في هذا التحدي. - اكتب في دفترتي لماذا اريد أن أكون في هذا التحدي وماذا اتمنى أن يتغير بعدما أنتهي من هذا التحدي.
اليوم الثاني	- استخدممي ورقة ترتيب الاشياء الممتنه لها ابجديا ... شاركي فيها مع صديقاتك او أخواتك.
اليوم الثالث	- أكتبي شيء أنتي ممتنه له في هذا اليوم.
اليوم الرابع	- اكتبي رساله شكر لمشكلة مرت في حياتك او شخص أساء لك.
اليوم الخامس	- اجلسي ٥ دقائق وأكتبي كم انتي ممتنه للأشياء الجميله في حياتك.
اليوم السادس	- اختاري شخص لم تكلميه منذ فترة .. قومي بالاتصال عليه وعبري له عن تقديرك له.
اليوم السابع	- اختاري مكان او شخص أو أي شي انتي ممتنه لوجوده في حياتك وحدثي صديقاتك عنه.

### □ الإِسبوع الثاني: كوني ممتنه لأشياء حولك

اليوم الأول	- أبعثي خمس رسائل إلى ناس يستحقون الشكر.
اليوم الثاني	- استمتعي مع من حولك اليوم ... خذي دقائق وفكري فيما يملكون من امكانيات ومهارات.
اليوم الثالث	- اختاري واحده من حواسك الخمس ... ركزي على هذه الحاسه واشعري بالهدايا المقدمه لك من هذه الحاسه.
اليوم الرابع	- اليوم عيشي كطفله .. تفرح بكل شي ... وتقول شكرا ... تقدر الاشياء وتحبها.
اليوم الخامس	- اليوم كوني متفائله ... منفتحه للحياة ... امتني لكل شيء يحدث لك.
اليوم السادس	- اختاري ثلاثه من افراد عائلتك .. لاحظيهم ولاحظي ما يميزهم ... أمتني لوجودهم.
اليوم السابع	- اليوم أكملتني الاسبوعين في التحدي ... سجلي ماهو شعورك.

## □ الإِسبوع الثاني: كوني ممتنه لأنك أنتي

اليوم الأول	- خذي وقت ... تأملي نفسك وفكري بها .. قدري مواهبك وشخصيتك وما تملكين من أشياء حلوه.
اليوم الثاني	- قفي امام المرآه ٥ دقائق .. اختاري ثلاث اشياء مميزة تملكينها واشكري الخالق على هذه النعم.
اليوم الثالث	- اکتبي عن شيء أنت ممتنه لوجوده في حياتك اليوم.
اليوم الرابع	- في الايام الثلاث الماضيه ركزتي على ما يميزك من نعم انعمها الله عليك ... اليوم ركزي على بعض الصفات التي جعلتك محبوبه وعلى بعض المهارات والامكانيات التي تميزك.
اليوم الخامس	- لاحظي القرارات التي اتخذتها اليوم ... كوني ممتنه بأنك لديك هذه القدره ... اشعري بالثقه اكثر.
اليوم السادس	- المتبقي يوم وينتهي التحدي ... أکتبي رساله لنفسك تشكرها على مواصله ٢١ يوم واشكري نفسك ايضا على اكتشافها للاشياء الرائعه التي عشت الامتنان من اجلها
اليوم السابع	- اليوم اکتبي شعورك بعد انتهاء التجربه

