



المتابعة اليومية

النشاط

- لا تمسك هاتفك عند الاستيقاظ من النوم
- رتب سريرك
- ابتسم امام المرآه 30 ثانية
- اعمل سلوك واحد بسيط يشعرك بالرضى
- تحرك او مارس الرياضة 30 دقيقة
- امتن لثلاث أمور مختلفة كل يوم
- دون وقيم مشاعرك اخر اليوم



3 أمور تمتن لها اليوم ...

HAPPY



ما السلوك الذي قمت به اليوم واشعرك بالبهجة!



قياس مشاعرك في أول اليوم



منتصف اليوم



اخر اليوم



ملاحظاتك على اليوم

برنامج البهجة 21 يوم 2020

Insta : hessahpeace