

علبة الرسائل

مجموعة يومي أفضل (1)

قص الرسائل اليومية، ثم قم بثنيتها واجمعها في علبة
افتح قصاصة واحدة يوميًا لبعث التفاؤل والسعادة في نفسك

أقضي ساعة واحدة فقط على جهازك اليوم  ابتعد عن الأجهزة الإلكترونية والعب مع أخوتك أو أبويك 

أخذ أصدقاءك المقربين بأنك تحبهم  اقرأ مقال تعليمي عن كيفية التعامل مع التنمر الإلكتروني 

اعتذر لشخص أسأت إليه حتى لو كان من غير قصد  اقرأ كتاب جديد  You're smart 

استمتع بيومك  ابتسم... إنه يوم جديد في حياتك  أنت أكثر شجاعة مما تعتقد  You've totally got this 

اشرب كأسًا من الماء  اهدى أخويك أو والدك قطعة شو كولاتة  استمتع بيومك 

التعارين الرياضية الصباحية ترود الجسم بالحيوية وتفتح الشهية  شارك في تجهيز العائدة  أنت أكثر شجاعة مما تعتقد 

حدد أهدافك لليوم في ورقة وقع بشطب ما تم لإنجازه  أنهي طبق غذائك لتنمو قويًا 

تبرع بلعبة من ألعابك لتفرح أحد المحتاجين  ساعد والدتك في ترتيب غرفتك  You can do it 

فكر فيما تريد أن تصبح مستقبلاً وشارك والدك أفكارك  نه مبكرًا واستيقظ مبكرًا 

قم بزيارة أحد أقاربك أو أصدقاءك لتقوي علاقتك بهم  تأمل النعم وأشكر الله 

حافظ على مقتنياتك وألعابك من الضياع والتلف  املئ الفراغ: عندما أكبر أريد أن أكون _____ 

اسأل والدك كيف حاله اليوم وقع بمساعدتهم  لا وجود للأشباح! كن شجاعًا دائمًا 

عندما ترى أصدقاءك يسيئون إلى بعضهم البعض، أخبر معلمك فورًا  You are the best 

اعمل على بحث عن موضوع فُشوق

الابتسامة صدقة

العقل السليم في القلب السليم

قم بنشاط رياضي في الهواء الطلق



خصص مبلغ من مصروفك الشهري وتبرع به لمحتاج

Keep going

مارس هوايتك وشاركها مع أخويك

اتصل بجدتك أو جدك لتطمأن عليهم

استمتع بيومك



حاول كتابة وابتكار قصة قصيرة مشوقة



الطقس حار، لا تنسى شرب الماء

والدتك تستحق.. اهدبها وردة



ساعد والدتك في إعداد وجبتك المفضلة للعشاء

كن قويًا لأجلك

أنت تمتلك ابتسامة جميلة

أنت تستطيع، ثق بذلك

نظف ورتب غرفتك

Think Positive. Be Happy.



ارسم لوحة وعلقها في غرفتك

احرص على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة



Follow your dreams

Do more of what makes you happy

نحن نحبك



تجنب الكذب، فالكذب يعرض القلب

You can do it



حدد أهدافك لليوم في ورقة وقع بشطب ما تم إنجازها

Don't give up!

You're smart



الماء مهم للأنشطة الحيوية في جسمك



أنعش من حولك بالكلمة الطيبة

You're BRAVE



حدد هدفك لليوم واجتهد لتحقيقه



افرأ لبناء عقل سليم ومثقف

اشرب كأس من الماء



تناول السمك فهو يحتوي على أوميغا3 المهم لوطنائف العخ

الحمد لله



ابتعد عن الأجهزة الإلكترونية ليوم كامل



املاً وقتك في القراءة والبحث المفيد

شاهد برنامج وثائقي عن الحيوانات



نه مبكرًا واستيقظ مبكرًا



أنت أكثر شجاعة مما تعتقد

Good morning SUNSHINE



صباح الخير... أتعنى لك يومًا طيبًا

You're smart