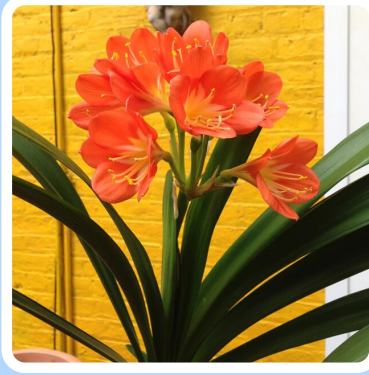


هذه هي واجباتك: اعتن بـ...



عقلك

- اقرأ
- اكتب
- تدرب على لغة ثانية
- اخترع شيئاً
- لعب
- شاهد التلفاز
- نم كثيراً



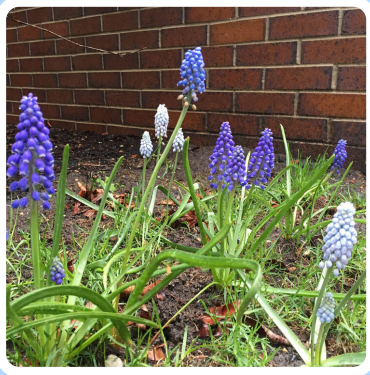
جسمك

- امشي لفترة طويلة
- تمرن واعمل اليوجا
- ارقص
- تعلم فن الدفاع عن النفس
- لعب بفريق رياضي
- تسلق، اسبح، اركض، اقفز
- تناول طعام مفيد



روحك

- تكلم بمحادثات طويلة
- اخرج وتمتع بالشمس
- اسمع الموسيقى وارسم
- دوّن بمذكرتك
- تدرب على شيء بعمق
- جرب شيء جديد
- افعل شيء تجنّبه



مساحتك

- رتب بالداخل
- رتب بالخارج
- اجعل شيء يلمع
- اصلح شيء مكسور
- اعرض الفن
- اعتن
- بالنباتات والحيوانات
- حضر وجبة او حلويات



عائلتك

- قل نكتة واضحك
- لعب لعبة
- اطرح ألباز واسئلة عميقة
- امنح المساعدة للغير
- استرح بيت من المخدات
- افعلوا اشياء من هذا الجدول- معا!



عالمك

- كن لطيفاً
- اسمع للغير
- تابع الاخبار
- اكتشف اماكن وافكار جديدة
- اكتب \ اتصل \ تكلم
- تطوع وتبرع
- قف للعدالة وزملائك البشر

كل يوم! ونور!