

பின்வரும் தினசரி பழக்கங்களை ஊக்குவிக்கவும்

- நன்றியுணர்வு பயிற்சி: நீங்கள் நன்றியுள்ள மூன்று விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்
- கருணையுடன் செய்யும் செயல்கள்:

1. உங்கள் நண்பருக்கு நன்றி குறிப்பை அனுப்பவும்

2. உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள்

3. செல்லப்பிராணி / விலங்குக்கு உணவளிக்கவும்

4. உங்கள் சிற்றுண்டி / உணவைப் பகிரவும்

5. எந்தவொரு பாடப்புத்தகத்திலிருந்தும் பாடம் கற்றுக்கொள்ள

உங்கள் நண்பருக்கு உதவுங்கள்

6. ஒரு செடிக்கு தண்ணீர் ஊற்றுதல்

7. உங்கள் ஆசிரியரைப் பாராட்டுங்கள்

8. உங்கள் முந்தைய வகுப்புகளிலிருந்து உங்கள் வகுப்பு வாரத

ஆசிரியரை வாழ்த்துங்கள்

9. யாரிடமாவது ஜோக் சொல்லுங்கள்

10. ஒரு நண்பரின் பள்ளியை ஒழுங்கமைக்க உதவுங்கள்

11. நண்பர் அல்லது உடன்பிறந்தோருக்கு ஒரு கதையைப் படித்து சொல்லுங்கள்.

12. உங்கள் ஆசிரியர் / நண்பர் / குடும்பத்திற்காக ஒரு கவிதை எழுதுங்கள்.

13. கலை பொருட்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு மரத்தை உருவாக்குங்கள்.

14. நீங்களே உங்களிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் செய்யும் போது, அனைத்து எதிர்மறை புள்ளிகளையும் நேர்மறையாக மாற்றவும். (உதாரணமாக, நான் என்னை நம்பவில்லை - நான் என்னை நம்புகிறேன்/என்னால் இதை செய்ய முடியாததை - என்னால் நிச்சயமாக செய்ய முடியும்.)

15. உங்களைப் பாராட்டி ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள்

