

GRATITUDE: 7-DAY CHALLENGE

Take some time to express your feelings of gratitude this week. With the 7-day challenge, set weekly goals for yourself and use the suggested daily activities reminding you to express gratitude to yourself and those around you. You can also scan the QR code or visit <https://go.gov.sg/toyl-resources> for a free printable version!

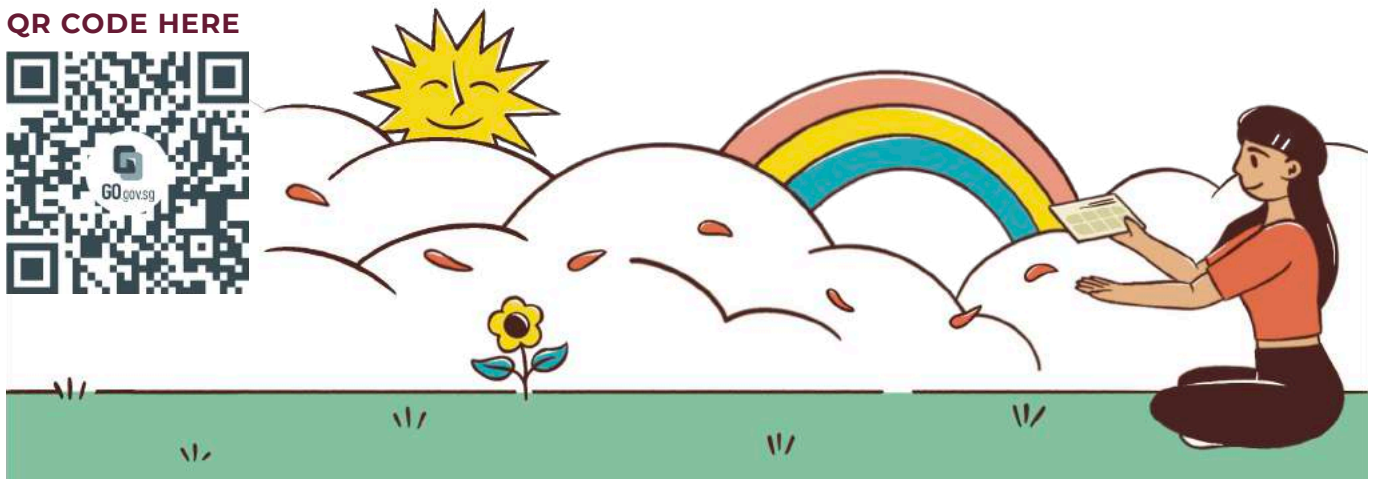
活学活用

感恩： 七天挑战

抽出一些时间来表达您的感激之情。通过这个为期7天的挑战，为自己设定每周目标，并使用每天的建议活动来帮助您向自己和身边的人表达感谢之意。

您也可以扫描 QR 码或浏览 <https://go.gov.sg/toyl-resources> 以获取免费的可打印版本！

SCAN THE
QR CODE HERE



BERTERIMA KASIH: CABARAN 7 HARI

Ambil sedikit masa pada minggu ini untuk mengungkapkan rasa penghargaan. Tetapkan matlamat mingguan dalam cabaran 7 hari ini untuk diri anda lakukan saranan kegiatan yang diberikan bagi mengungkapkan ucapan terima kasih kepada diri sendiri dan mereka yang berada di sekeliling anda.

Anda juga boleh mengimbas Kod QR atau layari <https://go.gov.sg/toyl-resources> bagi mendapatkan versi boleh cetak!

நடவடிக்கை அங்கம்

நன்றியுணர்வு: 7 நாள் சவால்

இந்த வாரம் நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்த கொஞ்சம் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

இந்த 7 நாள் சவாலின்போது ஒரு வாரத்திற்கான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள இந்த நடவடிக்கைகளை நாள்தோறும் செய்து உங்களுக்கும் உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் நன்றி கூறுங்கள்.

நீங்கள் QR குறியீட்டைப் பயன்படுத்தியோ <https://go.gov.sg/toyl-resources>

இணையத்தளத்திற்குச் சென்றோ இந்த நடவடிக்கைப் பக்கத்தை இலவசமாக அச்சிட்டுக் கொள்ளலாம்.

GRATITUDE: 7-DAY CHALLENGE

Give a little thanks for each day

MONDAY

Thank someone you were lucky to have met

TUESDAY

Perform a simple act of kindness



WEDNESDAY

Write down 3 things that made you happy today

THURSDAY

Give a compliment



FRIDAY

Think about a difficulty in life that helped you grow



SATURDAY

Lend someone a helping hand

SUNDAY

Smile at everyone you meet today



BERTERIMA KASIH: CABARAN 7 HARI

Ucapkan terima kasih setiap hari

ISNIN

Ucapkan terima kasih kepada seseorang yang membuat anda rasa beruntung kerana bertemu dengannya



SELASA

Lakukan suatu perbuatan baik yang mudah



RABU

Tuliskan 3 perkara yang membuat anda bahagia hari ini

KHAMIS

Puji seseorang



JUMAAT

Fikirkan tentang suatu kesukaran dalam kehidupan yang mendewasakan anda

SABTU

Hulurkan bantuan kepada seseorang

AHAD

Senyumlah kepada semua orang yang anda temui hari ini



感恩： 七天挑战

每天表达一些感恩之情

星期一

感谢你今天遇见的人

星期二

做一件简单的善事

星期三

写下今天让你开心的三件事

星期四

给别人一个赞美

星期五

思想一下生活中遇到的困难，哪个帮助你成长

星期六

伸出援手帮助别人

星期日

今天，请对每位遇到的人微笑



நன்றியுணர்வு: 7 நாள் சவால்

நாள்தோறும் கொஞ்சம் நன்றியுணர்வு

திங்கள்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

செவ்வாய்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவரிடம் அன்பாகப் பேசுங்கள்.

புதன்

இன்று உங்களை மகிழச் செய்த மூன்று சம்பவங்களை எழுதுங்கள்.

வியாழன்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவரைப் பாராட்டுங்கள்.

வெள்ளி

நீங்கள் ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து கற்றுக்கொண்டதை நினைவுகூறுங்கள்.

சனி

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவருக்கு ஒரு சிறிய உதவியைச் செய்யுங்கள்.

ஞாயிறு

இன்று அனைவரையும் புன்னகை பூத்த முகத்துடன் சந்தியுங்கள்.

