

مشي سريع
لمدة نصف ساعة
على الأقل في
الهواء الطلق

مناقشة حديث
صحيح مهجور
مع احد الافراد
من حولك

ارسال هدية
لشخص لا
يتوقعها
بنية اسعاده

العزلة
عن الشاشات
لمدة لا تقل
عن 5 ساعات

صلة رحم
بمكالمة تلفونية
برسالة نصية
برسالة صوتية

المساهمة
في وجبات
للصائمين
فطور أو سحور

جرد المقتنيات
الشخصية وتقديم
الطيب منها
لمن يحتاجها

عمل مفرح
يسعد مغترب
يشعره بالاهتمام
في الغربية

كلمة طيبة
تدخل الفرحة
على قلب شخص
عزيز او عالي

أكل صحي
لمدة ثلاث
أيام متواصلة
مع قطع السكر

الاستيقاظ
قبل الفجر بساعة
وصلاة القيام
والجلوس بعدها
لوقت الإشراق
لصلاة الضحى

خير الأيام

الدعاء لأهلنا
في فلسطين
والسودان خاصة
وجميع المسلمين
عامة عند الإفطار

صدقة جماعية
لمشاركة الأجر
مع الاحباب

طبخ أو تجهيز
طبق جديد وتقديمه
للأهل أو الأصدقاء

سماع درس
ديني أو بودكاست
من مصدر موثوق

تجهيز هدايا
أو بطاقات للعيد
وارسالها لأحبائك

حفظ سورة
صغيرة جديدة
وقراءتها في الصلاة

سامح
شخص أساء لك
وادع له في ظهر
الغيب من قلبك

الغي متابعة
الحسابات الغير
هادفة من مواقع
التواصل الاجتماعي

تلاوة صفحات
من القرآن بتركيز
ومعرفة معاني
الكلمات المجهولة

ارسال طعمة
لأحد الجيران
في وجبة الفطور
أو السحور

علم طفل
أو شخص دعاء
نبوي صحيح
بنية صدقة العلم