



Gratitude Jar

A mindful art activity by Tiny Art Space by Meriem

Take a moment every day to think about something that made you smile ☀️

It can be a person, a moment, a color, or even your favorite snack!
Write it down on a small heart or note, and put it inside your Grateful Jar.

At the end of the week, open your jar and read all the little things that made your heart happy ❤️

✨ Remember: Happiness grows when we notice the small, beautiful moments around us.



نشاط فني للتأمل والامتنان من Tiny Art Space by Meriem

خذي لحظة كل يوم لتفكر في شيء جعلك تبسّمين 😊
قد يكون شخصًا، أو لحظة جميلة، أو لونًا تحببينه، أو حتى وجبتك المفضّلة! 🍓
اكتبي هذا الشيء على قلب صغير أو ورقة، وضعيه داخل برطمان الامتنان.
وفي نهاية الأسبوع، افتحي البرطمان واقري كل الأشياء الصغيرة التي جعلت قلبك سعيدًا ❤️

✨ تذكّري: السعادة تكبر عندما نلاحظ اللحظات الصغيرة الجميلة من حولنا





