

יום שני



יום שלישי



יום רביעי



יום חמישי

יום שישי

יום שבת

יום ראשון

5 פנו זמן לשיחה ידידותית עם שכן

6 צרו קשר עם חברה/ותיקה/ה שלא ראיתם זמן מה

7 הפגינו עניין פעיל על ידי שאילת שאלות כשאתם מדברים עם אחרים

8 שתפו את מה שאתם מרגישים עם מישהו שאתם באמת סומכים עליו

9 הודו למישהו וספרו לו איך הוא/היא גרם לכם לשינוי לטובה

10 חפשו טוב באחרים, במיוחד כאשר אתם מרגישים מתוסכלים מהם

11 שלחו הודעה מעודדת למישהו שזקוק לדחיפה אנרגטית

12 התמקדו בלהיות אדיבים במקום להיות צודקים

13 חיכו לאנשים שאתם רואים והאירו את היום שלהם

14 ספרו לאדם אהוב או לחברה/ה מדוע הם מיוחדים עבורכם

15 תמכו בעסק מקומי באמצעות משוב מקוון חיובי או הודעה ידידותית

16 בררו אם מישהו בסביבתכם נמצא במצוקה והציעו עזרה

17 העריכו את התכונות הטובות של מישהו בחיים שלך

18 השיבו בחביבות לכל מי שאתם מדברים אתו היום, כולל לעצמכם

19 שתפו משהו שנראה לכם מעורר השראה, מועיל או משעשע

20 הכינו תוכנית ליצירת קשר עם אחרים כדי לעשות ביחד משהו מהנה

21 הקשיבו באמת למה שאנשים אומרים, מבלי לשפוט אותם

22 תנו מחמאות כנות לאנשים שאתם מדברים איתם היום

23 היו עדינים עם מישהו שאתם מרגישים נטייה לבקר

24 ספרו לאדם אהוב על נקודות החוזק שאתם רואים בו או בה

25 הודו לשלושה אנשים שאתם מרגישים אסירי תודה להם וספרו להם מדוע

26 פנו זמן ללא הפרעה ליקיריכם

27 התקשרו לחברה/ה כדי להתעדכן ובאמת להקשיב להם

28 תנו הערות חיוביות לכמה שיותר אנשים היום

29 הכירו בבעיה או במקום לנסות לתקן אותם

