

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

5 Ta dig tid att ha en trevlig pratstund med en granne

6 Ta kontakt med en gammal vän som du inte har träffat på ett tag

7 Visa ett aktivt intresse genom att ställa frågor när du pratar med andra

8 Dela dina känslor med någon som du verkligen litar på

9 Tacka någon och berätta hur de gör skillnad för dig

10 Leta efter det goda hos andra, särskilt när du känner dig frustrerad över dem

11 Skicka ett uppmuntrande meddelande till någon som behöver en boost

12 Fokusera på att vara snäll i stället för att ha rätt

13 Le mot de människor du träffar och förgyll deras dag

14 Berätta för en älskad eller vän varför de är speciella för dig

15 Stöd ett lokalt företag med en positiv recension på nätet eller ett vänligt meddelande

16 Kolla läget med någon som kanske kämpar och erbjud dig att hjälpa till

17 Uppskatta de goda egenskaperna hos någon i ditt liv

18 Svara vänligt på alla du pratar med i dag, inklusive dig själv

19 Dela med dig av något du tycker är inspirerande, hjälpsamt eller roligt

20 Planera något roligt ihop med andra

21 Lyssna verkligen på vad folk säger, utan att döma dem

22 Ge uppriktiga komplimanger till människor du pratar med i dag

23 Var snäll mot någon som du känner dig benägen att kritisera

24 Berätta för en älskad om styrkorna som du ser i dem

25 Tacka tre personer som du känner dig tacksam mot och berätta varför

26 Avsätt oavbruten tid för dina nära och kära

27 Ring en vän och verkligen lyssna på hen

28 Ge positiva kommentarer till så många människor som möjligt i dag

29 Bekräfta någons problem eller smärta snarare än att försöka lösa det

