

LUNI



MARȚI



MIERCURI



JOI

1 Trimiteți un mesaj unei persoane pentru a a-i spune că vă gândiți la ea

VINERI

2 Întrebați un prieten cum s-a simțit recent

SÂMBĂȚĂ

3 Faceți un act de bunătate pentru a ușura viața unei persoane

DUMINICĂ

4 Invitați un prieten la o "pauză de ceai" (în persoană sau virtual)

5 Faceți-vă timp pentru a avea o conversație amicală cu un vecin

6 Reluați legătura cu un prieten vechi pe care nu l-ați mai văzut de ceva vreme

7 Manifestați interes punând întrebări în timpul conversațiilor

8 Împărtășiți ceea ce simțiți cu cineva în care aveți încredere

9 Mulțumiți cuiva și spuneți-i cum a creat ceva deosebit pentru voi

10 Cutați o calitate în ceilalți, mai ales atunci când simțiți frustrare în ceea ce îi privește

11 Trimiteți o notă încurajatoare unei persoane care are nevoie de un impuls

12 Concentrați-vă de a fii amabili mai degrabă decât a avea dreptate

13 Zâmbiți oamenilor pe care îi întâlniți și luminați-le ziua

14 Spuneți-i unei persoane iubite sau unui prieten de ce este specială sau special pentru tine

15 Sprijiniți o afacere locală cu o recenzie pozitivă online sau trimiteți-i un email amical

16 Căutați o persoană care s-ar putea să aibă dificultăți și oferiți-i ajutor

17 Recunoașteți calitățile unei persoane din viața voastră

18 Răspundeți cu amabilitate celor cu care vorbiți, inclusiv vouă

19 Împărtășiți ceva ce vi se pare inspirant, util sau amuzant

20 Faceți un plan pentru a contacta mai multe persoane și faceți ceva distractiv

21 Ascultați cu adevărat ce spun persoanele din jur, fără a le judeca

22 Oferiți complimente sincere persoanelor cu care vorbiți

23 Fiți blânzi cu o persoană pe care aveți tendința să o criticați

24 Subliniați unei persoane iubite unul din punctele forte pe care le vedeți la ea

25 Mulțumiți a trei persoane cărora le sunteți recunoscători și spuneți-le de ce

26 Faceți-vă timp pentru cei dragi

27 Sunați un prieten pentru a afla noutăți despre el și ascultați-l cu adevărat

28 Faceți comentarii pozitive la cât mai multe persoane posibil

29 Ascultați problema sau durerea cuiva, mai degrabă decât să încercați să o remediați

