

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Wyślij komuś wiadomość, aby wiedział, że o nim myślisz

2 Zapytaj przyjaciela, jak się czuje

3 Zrób dobry uczynek, aby ułatwić komuś życie

4 Zaprosz przyjaciela "na herbatę" (osobiście lub wirtualnie)

5 Znajdź czas na przyjacielską pogawędkę z sąsiadem

6 Nawiąż kontakt z dawno niewidzianym przyjacielem

7 Bądź aktywnym słuchaczem, zadając pytania podczas rozmowy

8 Podziel się tym, co czujesz z kimś, komu naprawdę ufasz

9 Podziękuj komuś i powiedz mu, jak ważny jest dla Ciebie

10 Szukaj dobra w innych, zwłaszcza gdy czujesz się nimi zirytowany

11 Wyślij wzmacniającą wiadomość do kogoś, kto potrzebuje wsparcia

12 Skup się na byciu miłym, a nie na tym, by mieć rację

13 Uśmiechaj się do ludzi, których widzisz i rozjaśnij im dzień

14 Powiedz bliskiej osobie lub przyjacielowi, dlaczego są dla Ciebie wyjątkowi

15 Wesprzyj lokalną firmę pozytywną opinią online lub przyjazną wiadomością

16 Sprawdź, co słyhać u kogoś, kto zmaga się z problemami i zaoferuj mu pomoc

17 Doceń dobre cechy kogoś obecnego w Twoim życiu

18 Odpowiadaj życzliwie wszystkim, z którymi dziś rozmawiasz, także sobie

19 Podziel się czymś inspirującym, pomocnym, lub zabawnym

20 Zaplanuj spotkanie ze znajomymi i zróbcie razem coś fajnego

21 Uważnie słuchaj, co ludzie mówią, nie oceniaj ich

22 Szczerze skomplementuj osoby, z którymi dzisiaj rozmawiasz

23 Bądź łagodny dla kogoś, kogo masz ochotę skrytykować

24 Powiedz bliskiej osobie o mocnych stronach, które w niej dostrzegasz

25 Podziękuj trzem osobom, którym jesteś wdzięczny i powiedz im za co

26 Spędź niczym niezmqony czas ze swoimi bliskimi

27 Zadzwoń do przyjaciela, żeby pogadać i uważnie go wysłuchać

28 Przekaż dziś pozytywne komentarze jak największej liczbie osób

