

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1 Birine onu düşündüğünü hissettirecek bir mesaj gönder

2 Bir arkadaşına bu aralar nasıl hissettiğini sor

3 Başka birinin hayatını kolaylaştırmak için nazik bir jest yap

4 Bir arkadaşını bir kahve buluşmasına davet et (yüzyüze ya da online)

5 Bir komşunla dostça sohbet için vakit yarat

6 Bir süredir görmediğin eski bir arkadaşınla bağlantıya geç

7 Başkalarıyla konuşurken sorular sorarak ilgini göster

8 Gerçekten güvendiğin biriyle hislerini paylaş

9 Birine teşekkür et ve nasıl bir fark yarattığını söyle

10 İnsanlar tepeni attığında bile iyi taraflarını görmeye çalış

11 Morale ihtiyacı olan birine onu canlandıracak bir not yolla

12 Doğru olmak yerine nazik olmaya odaklan

13 Yanındaki insanlara gülümse ve günlerini neşelendir

14 Sevdiğin kişiye veya bir arkadaşına senin için neden özel olduğunu söyle

15 Yerel bir işyerine desteğini gösterecek bir mesaj yolla veya online değerlendirme yaz

16 Zor bir dönemden geçiyor olabilecek birini ara ve yardım teklif et

17 Hayatındaki birinin iyi özelliklerini takdir et

18 Bugün görüştüğün kişileri olumlu karşıla, kendin dahil

19 İlham verici, işe yarar veya komik bulduğun bir şey paylaş

20 Başkalarıyla bağ kuracak eğlenceli bir şeyler planla

21 İnsanların ne söylediğini, onları yargılamadan, can kulağıyla dinle

22 Bugün konuştuğun kişilere içtenlikle iltifat et

23 Eleştirmeye meyilli olduğun birine karşı yumuşak ol

24 Sevdiğin birine onda değer verdiğin güçlü yanları söyle

25 Minnettar olduğun üç kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

26 Sevdiklerine kaliteli ve bölünmeyeceğin şekilde zaman ayır

27 Arayı kapatmak için bir arkadaşını ara ve söylediklerine kulak ver

28 Bugün mümkün olduğu kadar çok kişiye olumlu şeyler söyle

