

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK



SZOMBAT

VASÁRNAP

3

Tegyél egy kedves dolgot, hogy megkönnyítsd valaki életét!

4

Hívd át egy barátodat egy „teaszünetre” (személyesen vagy online)!

5

Szánj időt arra, hogy barátságosan beszélj egy szomszédoddal!

6

Lépj kapcsolatba egy régi barátoddal, akit már régóta nem láttál!

7

Mutass aktív érdeklődést azzal, hogy kérdéseket teszel fel beszélgetés közben!

8

Oszd meg az érzéseidet valakivel, akiben igazán megbízol!

9

Köszönd meg valakinek, és mondd el, hogyan tett különbséget az életedben!

10

Keress a jót másokban, különösen, ha bosszús vagy velük kapcsolatban!

11

Küldj bátorító üzenetet valakinek, akinek szüksége van rá!

12

Koncentrálj inkább a kedvességre, mint arra, hogy igazad legyen!

13

Mosolyogj az emberekre, akikkel találkozol, és derítsd fel a napjukat!

14

Mondd el egy szerettednek vagy barátodnak, miért különleges ő számodra!

15

Támogass egy helyi vállalkozást egy pozitív online értékeléssel vagy barátságos üzenettel!

16

Érdeklődj valaki iránt, aki nehéz időszakon megy keresztül, és ajánld fel a segítségedet!

17

Értékelj valaki jó tulajdonságait az életedben!

18

Reagálj kedvesen mindenkire, akivel ma beszélsz, beleértve saját magadat is!

19

Oszd meg valakivel, amit inspirálónak, hasznosnak vagy szórakoztatónak találsz!

20

Tervezz valamit, hogy másokkal kapcsolódj, és élvezd a közös időt!

21

Igazán hallgasd meg, amit mások mondanak, anélkül hogy ítélnél!

22

Adj őszinte bókákat azoknak, akikkel ma beszélsz!

23

Légy gyengéd valakivel, akit hajlamos lennél kritizálni!

24

Mondd el egy szerettednek, milyen erősségeket látsz benne!

25

Mondj köszönetet három embernek, akinek hálás vagy és azt is mondd el, miért!

26

Szánj zavartalan időt a szeretteidre!

27

Hívd fel egy barátodat, csak úgy és figyelmesen hallgasd meg!

28

Adj ma pozitív megjegyzéseket a lehető legtöbb embernek!

