

PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

5 Urobte si čas na priateľský rozhovor so susedkou, či susedom

6 Naviažte opäť kontakt so starým priateľom, ktorého ste dlho nevideli

7 Prejavte aktívny záujem tým, že sa pri rozhovore s druhými budete pýtať

8 Podelte sa o svoje pocity s niekým, komu naozaj dôverujete

9 Poďakujte niekomu a povedzte mu, že pre vás urobil niečo dôležité

10 Hľadajte na druhých to dobré, aj vtedy, keď sa voči nim cítite frustrovaní

11 Pošlite inšpirujúci odkaz niekomu, kto potrebuje povzbudiť

12 Zamerajte sa na láskavosť, a nie na to, že musíte mať pravdu

13 Usmievajte sa na ľudí, ktorých stretávate a rozjasnite im deň

14 Povedzte milovanej osobe alebo priateľovi, prečo je pre vás výnimočný

15 Podporte miestny podnik pozitívnou recenziou na internete alebo priateľským odkazom

16 Navštívte niekoho, kto sa možno potýka s problémami a ponúknite mu pomoc

17 Oceňte dobré vlastnosti niekoho vo svojom živote

18 Odpovedajte láskavo každému, s kým dnes hovoríte, vrátane seba

19 Podelte sa o niečo, čo považujete za inšpiratívne, užitočné alebo zábavné

20 Urobte si plán, ako sa spojiť s ostatnými a podniknúť niečo zábavné

21 Naozaj počúvajte to, čo ľudia hovoria, bez toho, aby ste ich súdili

22 Úprimne pochváľte ľudí, s ktorými sa dnes budete rozprávať

23 Budte láskaví k niekomu, koho máte sklon kritizovať

24 Povedzte blízkemu človeku o silných stránkach, ktoré v ňom vidíte

25 Poďakujte trom ľuďom, ku ktorým cítite vďačnosť a povedzte im prečo

26 Urobte si nerušený čas pre svojich blízkych

27 Zavolajte priateľovi, aby ste sa s ním porozprávali a skutočne ho počúvajte

28 Dajte dnes pozitívne komentáre, čo najviac ľuďom

29 Uznajte niečí problém alebo bolesť, miesto toho aby ste sa ich snažili vyriešiť

