

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Надішліть повідомлення, щоб хтось знав, що ви думаете про нього

2 Запитайте друга, як він почувається останнім часом

3 Зробіть добрий вчинок, щоб полегшити комусь життя

4 Запросити друга на "чайну перерву" (особисто чи віртуально)

5 Знайдіть час для дружньої розмови з сусідом

6 Відновіть зв'язок зі старим другом, якого давно не бачили

7 Проявляйте активну зацікавленість, ставлячи запитання під час розмови з іншими

8 Поділіться тим, що ви відчуваєте, з кимось, кому ви дійсно довіряєте

9 Подякуйте комусь і розкажіть, як вони змінили ваше життя на краще

10 Шукайте хороше в інших, особливо коли ви розчаровані в них

11 Надішліть підбадьорливу записку тому, хто потребує підтримки

12 Зосередьтеся на тому, щоб бути добрим, а не правим

13 Посміхніться людям, яких ви бачите, і зробіть їхній день яскравішим

14 Скажіть коханій людині чи другу, чому вони особливі для вас

15 Підтримайте місцевий бізнес позитивним відгуком в Інтернеті або дружнім повідомленням

16 Перевірте, як справи у когось, хто, можливо, відчуває труднощі, і запропонуйте допомогу

17 Цінуйте хороші якості когось у вашому житті

18 Відповідайте доброзичливо всім, з ким ви сьогодні розмовляєте, в тому числі і собі.

19 Поділіться чимось, що вас надихає, допомагає чи розважає

20 Складіть план, як поспілкуватися з іншими людьми і зробити щось веселе

21 Уважно прислухайтеся до того, що говорять люди, не засуджуючи їх

22 Робіть щирі компліменти людям, з якими ви сьогодні спілкуєтесь

23 Будьте м'якими з тими, кого ви схильні критикувати

24 Розкажіть близькій людині про сильні сторони, які ви бачите в ній

25 Подякуйте трьом людям, яким ви відчуваєте вдячність, і скажіть їм за що

26 Приділяйте час своїм близьким безперервно

27 Зателефонувати другу, щоб поспілкуватися і вислухати його по-справжньому

28 Дайте позитивні коментарі якомога більшій кількості людей сьогодні

29 Визнайте чиясь проблему чи біль, а не намагайтеся її виправити

