

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



1
Испратете порака некому за да им кажете дека мислите на нив

2
Прашајте го пријателот како се чувствува во последно време

3
Направете дело на љубезност со што ќе олесните нечиј живот

4
Поканете пријатели на 'пауза за чај' (лично или виртуелно)

5
Најдете време за пријателски мубет со сосед

6
Обновете контакт со стар пријател кој не сте го виделе одамна

7
Покажете активен интерес поставувајќи прашања при разговор со други

8
Споделете ги чувствата со некој кому вистински му верувате

9
Заблагодарете се некому и кажете им колку ви значат

10
Барајте го доброто кај другите, особено кога ве фрустрираат

11
Испратете охрабрувачка порака на некој кому му е потребен поттик

12
Фокусирајте се на тоа да бидете љубезни, отколку да бидете во право

13
Насмевнете се на луѓето кои ќе ги сретнете денес и развеселете им го денот

14
Кажете му на некој близок или на пријател зошто се посебни

15
Поддржете локален бизнис со позитивна оценка на интернет или со пријателска порака

16
Контактирајте некој што можеби е во тешка состојба и понудете помош

17
Ценете ги добрите квалитети кај некој во вашиот живот

18
Одговорете љубезно на секој со кого ќе зборувате денес, вклучувајќи се и себеси

19
Споделете нешто инспиративно, корисно или забавно

20
Направете план за да се поврзете со некого и направете нешто забавно

21
Внимателно слушајте ги луѓето што кажуваат, без да им судите

22
Дајте искрени комплименти на луѓето со кои зборувате денес

23
Бидете нежни со некого кого имате навика да го критикувате

24
Кажете им на вашите блиски за силните страни кои ги гледате кај нив

25
Заблагодарете се на три лица и кажете им зошто сте благодарни

26
Одвојте непрекинато време за вашите најмили

27
Јавете се на пријател и навистина слушајте го додека зборува

28
Денес дајте позитивни коментари на колку што може повеќе луѓе

29
Потврдете/прифатете нечиј проблем или болка наместо да се обидуваат да ги поправат

