

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE

1 Birine onu düşündüğünü hissettirecek bir mesaj gönder

CUMA

2 Bir arkadaşına bu aralar nasıl hissettiğini sor

CUMARTESİ

3 Başka birinin hayatını kolaylaştırmak için nazik bir jest yap

PAZAR

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

5

Bir komşuyla 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

Yanıdaki 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

29

Birinin problemini veya acısını, düzeltmeye çalışmak yerine görmeye çalış

