

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



1 Изпратете съобщение на някого, показвайки им, че мислите за тях



2 Попитайте приятел как се чувстват напоследък

3 Направете нещо мило, което би улеснило живота на някого

4 Организирайте си виртуална 'пауза за чай' с колега или приятел

5 Отделете време за приятелски разговор с някой съсед

6 Свържете се със стар приятел, когото не сте виждали отдавна



7 Покажете активен интерес като задавате въпроси, докато говорите с други хора

8 Споделете с някого, на когото имате доверие, какво чувствате

9 Благодарете на някого и им кажете каква разлика са направили за вас

10 Търсете доброто в другите, особено когато се чувствате раздразнени

11 Изпратете окуражаващо съобщение на някой, който има нужда от нахъсване

12 Фокусирайте се върху това да сте добри вместо да сте прави

13 Усмивайте се на хората, които виждате, за да им озарите деня

14 Кажете на близък или приятел с какво са те специални за вас

15 Подкрепете местен бизнес с позивитен отзив онлайн или с дружелюбно съобщение

16 Проверете някой, който може да има затруднения, и им предложете помощ

17 Оценете положителните качества на някого, когото имате в живота си

18 Отговорете любезно на всички, с които разговаряте днес, включително и със себе си

19 Споделете нещо, което намирате за вдъхновяващо, полезно или забавно

20 Направете план да се свържете с други хора и да организирате нещо забавно

21 Наистина слушайте какво казват хората, без да ги осъждате

22 Направете искрени комплименти на хора, с които говорите днес

23 Бъдете мили с някого, към когото обикновено сте критични

24 Кажете на някого, когото обичате, за силните страни, които виждате в тях

25 Благодарете на трима човека и им кажете защо сте им благодарни

26 Отделете време без прекъсване за вашите близки

27 Обадете се на приятел да наваксате и наистина ги изслушайте

28 Споделете позитивни коментари с колкото се може повече хора днес

