

MAANDAG



DINSDAG

1 Stuur iemand een berichtje om te laten weten dat je aan hem of haar denkt

WOENSDAG

2 Vraag een vriend hoe hij of zij zich de laatste tijd voelt

DONDERDAG

3 Doe een daad van vriendelijkheid om iemand het leven gemakkelijker te maken

VRIJDAG

4 Organiseer een virtuele 'theepauze' met een collega of vriend

ZATERDAG

5 Maak tijd voor een vriendelijk praatje met een buurvrouw

ZONDAG

6 Kom weer in contact met een oude vriend die je een tijdje niet gezien hebt



7 Toon een actieve belangstelling door vragen te stellen als je met anderen praat

8 Deel wat je voelt met iemand die je echt vertrouwt

9 Bedank iemand en vertel hem of haar hoe hij of zij een verschil voor je heeft gemaakt

10 Zoek naar het goede in anderen, vooral als je je gefrustreerd over hen voelt

11 Stuur een bemoedigend briefje naar iemand die een oppepper nodig heeft

12 Richt je op vriendelijk zijn in plaats van op gelijk hebben

13 Glimlach naar de mensen die je ziet en fleur hun dag op

14 Vertel een geliefde of vriend waarom ze bijzonder voor je zijn

15 Steun een plaatselijke zaak met een positieve online recensie of een vriendelijk bericht

16 Ga bij iemand langs die het misschien moeilijk heeft en bied aan te helpen

17 Waardeer de goede eigenschappen van iemand in je leven

18 Reageer vriendelijk op iedereen met wie je vandaag praat, dus ook op jezelf

19 Deel iets dat je inspirerend, nuttig of amusant vindt

20 Maak een plan om met anderen in contact te komen en iets leuks te doen

21 Luister echt naar wat mensen zeggen, zonder ze te veroordelen

22 Geef oprechte complimenten aan mensen met wie je vandaag praat

23 Wees mild voor iemand die je zou bekritisieren

24 Vertel een geliefde over de sterke kanten die je in hem of haar ziet

25 Bedank drie mensen die je dankbaar bent en vertel ze waarom

26 Maak ongestoord tijd voor je dierbaren

27 Bel een vriend om bij te praten en echt naar hem of haar te luisteren

28 Geef vandaag positieve opmerkingen aan zo veel mogelijk mensen

