

月曜日



火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 メッセージを送って、相手のことを想っている気持ちを伝えましょう

2 友達に最近の気分を聞いてみましょう

3 誰かの生活を楽にするために何か親切な行動をしましょう

4 同僚や友人とバーチャル・カフェを企画しましょう

5 近所の人とおしゃべりする時間を作りましょう

6 しばらく会っていない友達と連絡を取りましょう

7 他の人と話す時積極的に質問して興味を示しましょう

8 本当に信頼できる人と、自分の気持ちを共有しましょう

9 その人のおかげで、自分が変わったことを伝え感謝しましょう

10 相手の良いところを探しましょう。特に相手に不満を感じた時には

11 励ましが必要な人に、力づける為の手紙を送りましょう

12 正しさよりも優しさを重視しましょう

13 会う人に笑顔で接し、その人の一日を明るくしましょう

14 愛する人や友人に、あなたにとって特別な存在である理由を伝えましょう

15 オンラインの投稿やフレンドリーなメッセージで地元企業を応援しましょう

16 悩んでいる人がいたら、支援を申し出ましょう

17 あなたの身近にいる人の良いところを見つけ、感謝しましょう

18 自分も含め今日話しかけた人に親切に対応しましょう

19 感動したこと、役に立ったこと面白かったことを共有しましょう

20 他の人とつながり、何か楽しいことをする計画を立てましょう

21 批判せずに、人の話に耳を傾けましょう

22 今日話した人を心からほめましょう

23 あなたが批判したいと思う人に優しく接しましょう

24 大切な人にその人の長所を伝えましょう

25 感謝している人3人にその理由を伝えましょう

26 大切な人とかけがえのない時間をすごしましょう

27 友人に電話して近況を共有し話に耳を傾けましょう

28 今日はできるだけ多くの人にポジティブなコメントをしましょう

