

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Stuur iemand een berichtje om te laten weten dat je aan hen denkt

2 Vraag een vriend hoe die zich de laatste tijd voelt

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

4 Nodig een vriend uit voor een 'theepauze' (persoonlijk of virtueel)

5 Maak tijd voor een vriendelijk praatje met je burens

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 hen hoe die 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, 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 geneigd voelt te bekritisieren

24 Vertel een geliefde over de sterke kanten die je in hen 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 hen te luisteren

28 Geef vandaag zo veel mogelijk mensen positieve opmerkingen

