

## PIRMADIENIS



## ANTRADIENIS



## TREČIADIENIS

1 Nusiųšk žinutę, kad žmogus žinotų, jog galvoji apie jį

## KETVIRTADIENIS

2 Paklausk draugo, kaip šiuo metu jis jaučiasi

## PENKTADIENIS

3 Padaryk gerumo veiksma, kad kitam palengvintum gyvenimą

## ŠEŠTADIENIS

4 Pakviesk draugą "arbatos pertraukėlei" (gyvai ar virtualiai)

## SEKMADIENIS

5 Rask laiko draugiškai pasikalbėti su kaimynu



6 Susisieik su senu draugu, kurio ilgą laiką nematei

7 Bendraudamas su kitais, aktyviai domėkis ir užduok klausimus

8 Pasidalyk savo jausmais su žmogumi, kuriuo tikrai pasitiki.

9 Padėkok žmogui ir pasakyki kuo jis tau padėjo.

10 Ieškok gerų dalykų kituose, ypač kai jautiesi jais nusivylęs.

11 Nusiųšk padrąsinančią žinutę žmogui, kuriam reikia padrąsinimo

12 Sutelk dėmesį, kad būtum geras, o ne teišus

13 Šypsokis sutiktiems žmonėms ir praskaidrink jų dieną

14 Pasakyk mylimam žmogui ar draugui, kuo jis tau ypatingas.

15 Palaikyk vietinį verslą teigiamu atsiliepimu ar draugiška žinute internete

16 Aplankyk žmogų, kuriam gali būti sunku, ir pasiūlyk pagalbą

17 Įvertink gerąsias asmens savybes savo gyvenime

18 Maloniai atsakyk visiems, su kuriais šiandien bendrauji, įskaitant ir save.

19 Pasidalyk kuo nors, kas tave įkvepia, padeda ar prajuokina

20 Sudaryk planą, kaip užmezgi ryšį su kitais ir darai ką nors smagaus

21 Iš tikrųjų klausykis, ką žmonės sako jų nevertindamas.

22 Bendraudamas su kitais, sakyk jiems nuoširdžius komplimentus

23 Būk švelnus su žmogumi, kurį esi linkęs kritikuoti.

24 Pasakyk artimajam jo stipriąsias puses, kurias jame įžvelgi

25 Padėkok 3 žmonėms, kuriems jautiesi dėkingas ir pasakyk kodėl.

26 Skirk nepertraukiamo laiko savo artimiesiems

27 Paskambink draugui, kad pabendrautum ir iš tikrųjų jį išklaustum

28 Šiandien pagirk kuo daugiau žmonių

