

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

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に連絡を取りましょう

7

誰かと話す時は積極的に質問して好奇心を示しましょう

8

本当に信頼できる人と、今感じていることを共有しましょう

9

その人のおかげで自分がどう変わったかを伝え感謝しましょう

10

特に相手に不満を感じた時に、その人の良いところを探しましょう

11

励ましを必要としている人を力づけるメッセージを送りましょう

12

正しいことよりも親切にすることにフォーカスしましょう

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

大切な人や友人に、その人が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

ネット上でポジティブなレビューやフレンドリーなメッセージで地元のビジネスを支援しましょう

16

悩んでいる人がいたら助けになってあげましょう

17

身近にいる人の良いところを褒めましょう

18

自分も含め、今日話した人全員に親切にしましょう

19

あなたが感動したり、役に立ったり、面白いと思ったことを分かち合いましょ

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、人の話に耳を傾けましょ

22

今日話した人には心からの賛辞を贈りましょ

23

あなたが批判したくなる相手には優しくましょ

24

大切な人に、その人の長所について伝えましょ

25

感謝している人3人にお礼を言いその理由を伝えましょ

26

大切な人のために誰にも邪魔されない時間を作りましょ

27

友人に電話をして近況を共有して話に耳を傾けましょ

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ましょ

29

誰かの問題や痛みを解決しようとするのではなく、それを受け止めましょ

