

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'



GIOVEDI'



VENERDI'



SABATO

DOMENICA

3
Compi un atto di gentilezza per semplificare la vita a qualcuno

4
Organizza una "pausa caffè virtuale" con un amico o collega

5
Crea del tempo per chiacchierare amichevolmente con un vicino

6
Riconnettiti ad un amico che non senti da un po'

7
Mostra interesse attivo quando parli con gli altri

8
Condividi i tuoi sentimenti con qualcuno di cui ti fidi

9
Ringrazia qualcuno e spiega perché ha fatto la differenza per te

10
Guarda al bello negli altri, specialmente quando ti senti frustrato

11
Invia messaggi positivi a qualcuno che ha bisogno di un boost

12
Focalizzati sull'essere gentile anziché giusto

13
Sorridi a coloro che incontri oggi e rallegra la loro giornata

14
Spiega ad un amico o alla persona amata perché è importante per te

15
Supporta un'attività locale con una recensione positiva

16
Offriti di aiutare qualcuno in difficoltà

17
Apprezza le qualità di qualcuno nella tua vita

18
Rispondi con gentilezza alle persone cui parli oggi, incluso te stesso

19
Condividi qualcosa che trovi di ispirazione

20
Pianifica un'attività divertente da fare con gli altri

21
Ascolta realmente ciò che le persone dicono, senza giudicare

22
Complimentati in modo sincero con le persone cui parli

23
Sii gentile con qualcuno che ti senti incline a criticare

24
Illustra ad una persona cara i punti di forza che vedi in lei

25
Ringrazia tre persone cui sei grato e motivati

26
Crea tempo, senza interruzioni, per i tuoi cari

27
Chiama un amico per sapere le ultime novità e ascoltalo realmente

28
Fai commenti positivi a quante più persone possibile oggi

