

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1  
相手を思っていることを伝えるメッセージを送りましょう

2  
友人に最近の様子を尋ねてみましょう

3  
誰かの人生をより良くするために親切な行動をしましょう

4  
友人を対面でもバーチャルでもいのでお茶に誘いましょう

5  
近所の人とフレンドリーに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昔の友人に連絡しましょう

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  
本当に信頼している誰かに、自分の気持ちを打ち明けましょう

9  
誰かに感謝の気持ちを伝え、その人が自分にどんな影響を与えてくれたかを伝えましょう

10  
特に相手に対して苛立ちを感じている時は、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、なぜその人が自分にとって特別なのかを伝えましょう

15  
ネット上でポジティブなレビューや、親切なメッセージで地元のビジネスを応援しましょう

16  
悩んでいる人がいたら助になってあげましょう

17  
あなたの大切な人の良いところを褒めましょう

18  
今日、誰かと話す時に自分自身も含めて、親切にしましょう

19  
あなたが感動したり、役に立ったこと、面白かったことを分かち合いましょう

20  
他の人とつながり楽しいことをする計画をたてましょう

21  
人の話を批判せずに、しっかり耳を傾けましょう

22  
今日話した人たちに心からの賛辞を伝えましょう

23  
批判したくなるような相手には優しくしましょう

24  
大切な人に、その人の長所について伝えましょう

25  
感謝している3人に感謝の気持ちを伝え、その理由を話しましょう

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う

27  
友達に電話をして近況を共有して話に耳を傾けましょう

28  
今日一日、できるだけ多くの人にポジティブなコメントを伝えましょう

