

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG



LÖRDAG

SÖNDAG

3 Gör en vänlig handling för att göra livet lättare för någon

4 Bjud in en vän på en fika (fysiskt eller virtuellt)

5 Ta dig tid att ha en trevlig pratstund med en granne

6 Ta kontakt med en gammal vän som du inte har träffat på ett tag

7 Visa ett aktivt intresse genom att ställa frågor när du pratar med andra

8 Dela vad du känner med någon du verkligen litar på

9 Tacka någon och berätta hur de gör skillnad för dig

10 Leta efter det goda hos andra, särskilt när du känner dig frustrerad över dem

11 Skicka ett vänligt meddelande till någon som behöver uppmuntran

12 Fokusera på att vara snäll snarare än att ha rätt

13 Le mot människorna du ser och förgyll deras dag

14 Berätta för en älskad eller vän varför de är speciella för dig

15 Stöd ett lokalt företag med en positiv onlinerecension eller ett vänligt meddel

16 Kolla läget med någon som kanske kämpar och erbjud dig att hjälpa till

17 Uppskatta de goda egenskaperna hos någon i ditt liv

18 Svara vänligt till alla du pratar med idag, inklusive dig själv

19 Dela med dig av något du tycker är inspirerande, användbart eller roligt

20 Planera att göra något roligt ihop med andra

21 Lyssna verkligen på vad folk säger, utan att döma dem

22 Ge uppriktiga komplimanger till personer du pratar med idag

23 Var varsam med någon som du känner dig benägen att kritisera

24 Berätta för en älskad om styrkorna som du ser i dem

25 Tacka tre personer du känner dig tacksam mot och berätta varför

26 Avsätt oavbruten tid för dina nära och kära

27 Ring en vän och verkligen lyssna på dem

28 Ge positiva kommentarer till så många människor som möjligt idag

