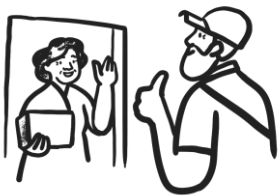


MAANANTAI



TIISTAI



KESKIVIIKKO



TORSTAI



PERJANTAI



LAUANTAI



SUNNUNTAI

1 Lähetä viesti jollekin, Ja kerro ajattelevasi häntä

2 Kysy ystävältä, miten hän on jaksanut viime aikoina

3 Tee ystävällinen teko helpottaaksesi jonkun elämää

4 Kutsu ystävä "kahvitauolle" (joko oikeasti tai virtuaalisesti)

5 Juttele ystävällisesti naapurin kanssa

6 Ota yhteyttä vanhan ystävään, jota et ole pitkään nähnyt

7 Osoita aktiivista kiinnostusta esittämällä kysymyksiä keskustellessasi muiden kanssa

8 Jaa tunteesi jonkun kanssa, johon todella luotat

9 Kiitä jotakuta ja kerro, miten hän on vaikuttanut sinuun

10 Etsi toisista ihmisistä hyvää, erityisesti silloin, kun olet turhautunut heihin

11 Lähetä rohkaiseva viesti jollekulle, joka tarvitsee piristystä

12 Keskity olemaan ystävällinen sen sijaan, että olisit oikeassa

13 Hymyile ihmisille ja piristä heidän päiväänsä

14 Kerro läheiselle tai ystävälle, miksi hän on sinulle tärkeä

15 Tue paikallista yritystä positiivisella nettiarvostelulla tai ystävällisellä viestillä

16 Ot yhteyttä ihmiseen, jolla saattaa olla vaikeuksia, ja tarjoa apuasi

17 Ann arvoa jonkun elämässesi olevan henkilön hyvälle ominaisuuksille

18 Vastaa ystävällisesti kaikille, joiden kanssa puhut tänään, myös itsellesi

19 Jaa jotain inspiroivaa, hyödyllistä tai huvittavaa

20 Ota yhteyttä ystäviisi ja tehkää yhdessä jotain hauskaa

21 Kuuntele kunnolla, äläkä tuomitse

22 Anna vilpittömiä kohteliaisuuksia ihmisille, joita tänään näet

23 Ole ystävällinen jollekin, joka tahtoo usein kritisoida sinua

24 Kerro rakkaalle henkilölle niistä vahvuuksista, joita näet hänessä

25 Kiitä kolmea ihmistä, joille tunnet kiitollisuutta, ja kerro heille, miksi

26 Varaa keskeytymätöntä aikaa läheisillesi

27 Soita ystävälle ja kuuntele häntä

28 Anna myönteisiä kommentteja mahdollisimman monelle ihmiselle tänään

