

LUNEDÌ



2

Chiedi ad un amico come si è sentito di recente

MARTEDÌ



3

Compi un atto di gentilezza per semplificare la vita a qualcuno

MERCOLEDÌ



4

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

GIOVEDÌ



5

Crea del tempo per chiacchierare amichevolmente con un vicino

VENERDÌ



6

Riconnettiti ad un amico che non senti da un po'

SABATO



7

Mostra interesse attivo quando parli con gli altri

DOMENICA

1

Invia un messaggio a qualcuno per fargli sapere che lo stai pensando

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 ascolta realmente

28

Fai commenti positivi a quante più persone possibile oggi

