

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



1 誰かに「あなたのことを思っている」と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

友人を対面でもオンラインでもよいのでティータイムに招待しましょう

5

近所の人と気軽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

誰かと話す時に積極的に質問をして好奇心を示しましょう

8

本当に信頼できる人に自分の気持ちを打ち明けましょう

9

誰かに感謝し、その人が自分にどんな変化をもたらしたかを伝えましょう

10

相手に対してイライラした時こそ、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を心がけましょう

13

出会った人に笑顔で接し、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伝えましょう

15

地元のビジネスをポジティブなレビューや温かいメッセージで応援しましょう

16

苦しんでいるかもしれない人に優しい言葉をかけ助け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

今日話すすべての人（自分自身も含めて）に優しくしましょう

19

あなたが感動した・役に立った・面白かったことを共有しましょう

20

人とつながり、楽しいことをする計画を立てましょう

21

人を批判せずに、本当に相手の言うことに耳を傾けましょう

22

今日話す人たちに心からの賛辞の言葉を伝えましょう

23

批判したくなる相手には優しく接しましょう

24

大切な人に、あなたが感じるその人の長所を伝えましょう

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

友人に電話して近況を共有し、心から話に耳を傾けましょう

28

今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

