

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

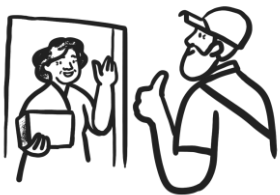
ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Wyślij komuś wiadomość, aby wiedział, że o nim myślisz

2 Zapytaj przyjaciela, jak się ostatnio czuje

3 Zrób dobry uczynek, aby ułatwić komuś życie

4 Zaproś przyjaciela "na herbatkę" (osobistą lub wirtualną)

5 Znajdź czas na przyjacielską pogawędkę z sąsiadem

6 Nawiąż kontakt z dawno niewidzianym przyjacielem

7 Bądź aktywnym słuchaczem, zadając pytania podczas rozmowy

8 Podziel się tym, co czujesz z kimś, komu naprawdę ufasz

9 Podziękuj komuś i powiedz mu, jak ważny jest dla Ciebie

10 Szukaj dobra w innych, zwłaszcza gdy czujesz się nimi zirytowany

11 Wyślij wzmacniającą wiadomość do kogoś, kto potrzebuje wsparcia

12 Skup się na byciu miłym, a nie na tym, by mieć rację

13 Uśmiechaj się do ludzi, których widzisz i rozjaśnij im dzień

14 Powiedz bliskiej osobie lub przyjacielowi, co sprawia, że są dla Ciebie tak wyjątkowi

15 Wesprzyj lokalną firmę pozytywną opinią online lub przyjazną wiadomością

16 Sprawdź, co słysząc u kogoś, kto zmagą się z problemami i zaoferuj mu pomoc

17 Docień dobre cechy kogoś obecnego w Twoim życiu

18 Odpowiadaj życzliwie wszystkim, z którymi dziś rozmawiasz, także sobie

19 Podziel się czymś inspirującym, pomocnym, lub zabawnym

20 Zaplanuj spotkanie ze znajomymi i zróbcie razem coś fajnego

21 Uważnie słuchaj, co ludzie mówią, nie oceniaj ich

22 Szczerze skomplementuj osoby, z którymi dzisiaj rozmawiasz

23 Bądź łagodny dla kogoś, kogo masz ochotę skrytykować

24 Powiedz bliskiej osobie o mocnych stronach, które w niej dostrzegasz

25 Podziękuj trzem osobom, którym jesteś wdzięczny i powiedz im za co

26 Spędź niczym niezamęczony czas ze swoimi bliskimi

27 Zadzwoń do przyjaciela, żeby pogadać i uważnie go wysłuchać

28 Przekaż dziś pozytywne komentarze jak największej liczbie osób

