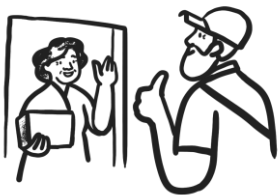


LUNI



2 Întrebați un prieten cum s-a simțit în ultima vreme

MARȚI



3 Comiteți un act de bunătate față de o persoană pentru a-i face viața mai ușoară

MIERCURI



4 Invitați un prieten pentru o "pauză de ceai" (în persoană sau virtual)

JOI



5 Faceți-vă timp pentru o discuție amicală cu un vecin

VINERI



6 Reluați contactul cu un vechi prieten pe care nu l-ați mai văzut de ceva timp

SÂMBĂȚĂ



7 Arătați interes punând întrebări atunci când vorbiți cu alte persoane

DUMINICĂ

1 Trimiteți un mesaj unei persoane pentru a-i spune că vă gândiți la ea

8 Împărtășiți ceea ce simțiți cu o persoană în care aveți încredere

9 Mulțumiți unei persoane și descrieți influența pozitivă pe care a avut-o în viața voastră

10 Căutați binele în persoanele din jur, în special atunci când simțiți frustrare față de ele

11 Trimiteți un mesaj încurajator unei persoane care are nevoie de un impuls

12 Fiți amabili, mai degrabă decât a căuta să aveți mereu dreptate

13 Zâmbiți persoanelor pe care le vedeți și înveseliți-le ziua

14 Spuneți unei persoane dragi sau unui prieten de ce sunt speciali pentru voi

15 Sprijiniți o afacere locală cu o recenzie pozitivă sau un mesaj amabil

16 Contactați o persoană care s-ar putea confrunta cu dificultăți și oferiți-i ajutorul

17 Apreciați calitățile bune ale unei persoane din viața voastră

18 Răspundeți cu amabilitate tuturor persoanelor cu care vorbiți, inclusiv vouă înșivă

19 Împărtășiți ceva care vă inspiră, vă ajută sau vă amuză

20 Faceți un plan pentru a vă conecta cu alte persoane și pentru a face ceva distractiv

21 Ascultați cu adevărat ce spun oamenii, fără să-i judecați

22 Faceți complimente sincere persoanelor cu care vorbiți

23 Fiți blânzi cu o persoană pe care aveți tendința să o criticați

24 Împărtășiți cu o persoană dragă punctele forte pe care le remarcați la ea

25 Mulțumiți la trei persoane cărora le sunteți recunoscători menționând motivele

26 Rezervați-vă timp fără întrerupere pentru persoanele dragi

27 Sunați un prieten pentru a sta de vorbă și pentru a-l asculta cu adevărat

28 Faceți comentarii pozitive la cât mai multe persoane

