

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA



QUINTA



SEXTA



SÁBADO

DOMINGO

1 Envie uma mensagem para alguém saber que você está pensando nele

2 Pergunte a um amigo como ele tem se sentido ultimamente

3 Faça um ato de bondade para facilitar a vida de alguém

4 Convide um amigo para tomar um café (pessoalmente ou virtualmente)

5 Encontre tempo para ter uma conversa amigável com um vizinho

6 Entre em contato com um velho amigo que você não vê há algum tempo

7 Demonstre interesse fazendo perguntas ao conversar com outras pessoas

8 Compartilhe o que está sentindo com alguém em quem você realmente confia

9 Agradeça a alguém dizendo como ele fez a diferença na sua vida

10 Procure o lado bom das pessoas, sobretudo quando se sente frustrado com elas

11 Envie uma mensagem encorajadora a alguém que precisa de um estímulo

12 Concentre-se em ser gentil em vez de estar certo

13 Sorria para as pessoas que você encontrar e alegre o dia delas

14 Diga a um familiar querido ou amigo porque eles são especiais para você

15 Apoie um negócio local com uma crítica online positiva ou mensagem amigável

16 Verifique se alguém pode estar com dificuldades e ofereça ajuda

17 Aprecie as boas qualidades de alguém em sua vida

18 Responda gentilmente a todas as pessoas com quem conversar hoje

19 Compartilhe algo que você ache inspirador, útil ou divertido

20 Faça um plano para se conectar com os outros e fazer algo divertido

21 Ouça atentamente o que as pessoas dizem, sem julgá-las

22 Faça elogios sinceros às pessoas com quem conversar hoje

23 Seja gentil com alguém que você se sente inclinado a criticar

24 Conte a um familiar querido sobre os pontos fortes que você vê nele

25 Agradeça a três pessoas pelas quais você se sente grato e diga a elas o motivo

26 Reserve um tempo ininterrupto para seus entes queridos

27 Ligue para um amigo para colocar o papo em dia e ouça-o de verdade

28 Faça comentários positivos para o maior número possível de pessoas hoje

