

PONEDJELJAK



3 Učinite nešto ljubazno kako biste nekom olakšali život

10 Tražite dobro u drugima, posebno kad se osjećate frustrirano zbog njih

17 Cijenite dobre osobine nekoga u vašem životu

24 Recite voljenim osobama o snagama koje vidite u njima

UTORAK



4 Pozovite prijatelja/icu na "pauzu za čaj" (uživo ili virtualno)

11 Pošaljite ohrabrujuću poruku nekome tko treba podršku

18 Odgovarajte ljubazno svima s kojima razgovarate danas, uključujući sebe

25 Zahvalite tri osobe kojima ste zahvalni i recite im zašto

SRIJEDA



5 Odvojite vrijeme za prijateljski razgovor s susjedstvom

12 Fokusirajte se na to da budete ljubazni, a ne u pravu

19 Podijelite nešto što vam je inspirirajuće, korisno ili zabavno

26 Odvojite vrijeme bez prekida za svoje voljene

ČETVRTAK



6 Ponovno uspostavite kontakt sa starim prijateljima koje niste vidjeli već neko vrijeme

13 Nasmiješite se ljudima koje vidite i uljepšajte im dan

20 Napravite plan za povezivanje s drugima i učinite nešto zabavno

27 Nazovite prijatelje da se ispričate i stvarno ih slušajte

PETAK



7 Pokažite aktivno zanimanje postavljanjem pitanja dok razgovarate s drugima

14 Recite voljenoj osobi ili prijatelju/prijateljici zašto su posebni za vas

21 Stvarno slušajte što ljudi govore, bez prosuđivanja

28 Dajte pozitivne komentare što većem broju ljudi danas

SUBOTA

1 Pošaljite poruku da nekome pokažete da mislite na njunega

8 Podijelite s nekim kako se osjećate s osobom kojoj stvarno vjerujete

15 Podržite lokalni posao pozitivnom online recenzijom ili ljubaznom porukom

22 Dajte iskrene komplimente ljudima s kojima razgovarate danas

NEDJELJA

2 Pitajte prijatelje kako se osjećaju u posljednje vrijeme

9 Zahvalite nekome i recite im kako su utjecali na vaš život

16 Provjerite kako je netko tko se možda muči i ponudite pomoć

23 Budite nježni prema nekome koga osjećate da biste trebali kritizirati

