

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA



CZWARTEK



PIĄTEK



SOBOTA

NIEDZIELA

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 słyhać u kogoś, kto zмага się z problemami i zaoferuj mu pomoc

17

Docenij 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 niezmqcony czas ze swoimi bliskimi

27

Zadzwoń do przyjaciela, żeby pogadać i uważnie go wysłuchać

28

Przekaż dziś pozytywne komentarze jak największej liczbie osób

