

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



1 Пошаљите поруку да некоме покажете да мислите на њега

2 Питајте пријатеља/пријатељицу како се осећа у последње време

3 Учините неко добро дело како би некоме олакшали живот

4 Позовите драгу особу на „паузу за чај“ (уживо или виртуелно)

5 Одвојите време за пријатељски разговор са комшијом/комшиницом

6 Поново успоставите контакт са старим пријатељем кога нисте видели већ неко време

7 Покажите активно интересовање постављањем питања док разговарате с другима.

8 Поделите како се осећате са неким коме заиста верујете.

9 Захвалите некоме и реците им како су утицали на ваш живот

10 Тражите добро у другима, посебно када се осећате фрустрирано због њих

11 Пошаљите охрабрујућу поруку некоме ко има потребе за подршком

12 Фокусирајте се на то да будете љубазни, а не да будете у праву

13 Осмехните се људима које видите и улепшајте им дан

14 Реците некоме кога волите или пријатељу и пријатељици зашто су посебни за вас

15 Подржите локални бизнис позитивном онлајн рецензијом или љубазном поруком

16 Питајте некога ко се можда бори са проблемима и понуди помоћ

17 Цените добре особине некога у твом животу

18 Одговорите љубазно свима с којима разговарате данас, укључујући и саме себе

19 Поделите нешто што вам је инспиративно, корисно или забавно

20 Направите план да се повежете са другима и урадите нешто забавно

21 Заиста слушајте шта људи говоре, без осуђивања

22 Дајте искрене комплименте људима с којима разговарате данас

23 Будите нежни према некоме кога осећате да треба да критикујете

24 Реците некоме кога волите о снагама које видите у њима

25 Захвалите трима особам којима сите захвални и реците им зашто

26 Посветите непрекидно време за своје драге особе

27 Позовите пријатеље да се испричате и заиста их слушајте

28 Дајте позитивне коментаре што већем броју људи данас

