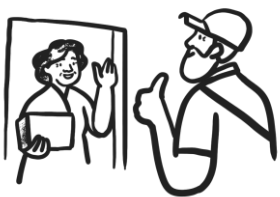


MONDAY



2

از دوستت بپرس این روزها حالش چطور بوده

TUESDAY



3

یک کار خوب بکن تا زندگی را برای کسی راحتتر کنی

WEDNESDAY



4

دوستت را دعوت به یک (آنلاین) روبرو یا چای کن

THURSDAY



5

وقت بگذار تا با همسایهات حرف بزنی

FRIDAY



6

با یک دوست قدیمیت که چند وقتی است ندیدی، تماس بگیر

SATURDAY



7

علاقه‌ی خود را به صحبت با دیگران با سؤال پرسیدن از آنها نشان بده

SUNDAY

1

پیام بفرست به کسی تا بداند به او فکر می‌کنی

8

به کسی که اعتماد داری بگو که چه احساسی داری

9

از کسی سپاسگزاری کن و بگو که چطور روی تو تأثیر گذاشته

10

دنبال خوبی‌ها در دیگران باش، مخصوصاً وقتی از آنها دلخور هستی

11

یک پیام دلگرم کننده برای کسی که نیاز به انرژی مثبت دارد بفرست

12

تمرکزت را بگذار روی مهربان بودن نه روی درست بودن

13

با لبخند زدن به کسانی که می‌بینی، روزشان را روشن کن

14

به یک عزیزت یا دوستت بگو که چرا برایت ارزشمندند

15

یک مغازه یا کسب‌وکار محلی را با یک پیام مثبت یا دوستانه حمایت کن

16

به کسی که شاید در شرایط سختی باشد تماس بگیر و پیشنهاد کمک بده

17

قدردان خوبی‌های کسی در زندگیت باش

18

امروز با همه، حتی با خودت، مهربانانه صحبت کن

19

چیزی مفید، الهام‌بخش یا سرگرم‌کننده را با دیگران به اشتراک بگذار

20

با دوستانیت تماس بگیر و برنامه‌ی یک کار جالب را بچین

21

بدون قضاوت به دیگران به حرفشان گوش بده

22

از کسانی که امروز با آنها صحبت می‌کنی، یک تعریف صادقانه کن

23

با کسی که حس می‌کنی می‌خواهی نقد کنی، مهربان باش

24

به کسی که دوستش داری، از نقاط مثبتش بگو

25

از ۳ نفر که از بودنشان قدر دانی، تشکر کن و بگو چرا

26

برای عزیزانت وقت و زمان اختصاصی بگذار

27

به یک دوست زنگ بزن، حالش را بپرس و به حرف‌هایش واقعا گوش بده

28

امروز به هر کسی که می‌توانی حرف مثبت بزن

