



ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი კვირა



1 გააგზავნე შეტყობინება, გააგებინე ვინმეს, რომ მასზე ფიქრობ

2 ჰკითხე მეგობარს თუ როგორ გრძნობდა იგი თავს ამ ბოლო დროს

3 გააკეთე სიკეთე, რომ ვინმეს ცხოვრება გაუადვილო

4 მოიწვие მეგობარი „ჩაიზე“ შესვენების დროს (პირადად ან ვირტუალურად)

5 გამონახე დრო მეზობელთან მეგობრული საუბრისთვის

6 განაახლე კონტაქტი ძველ მეგობართან, რომელიც დიდი ხანია არ გინახავს

7 გამოიჩინე აქტიური ინტერესი სხვებთან საუბრისას, დაუსვი კითხვები

8 გაუზიარე შენი გრძნობები ადამიანს, რომელსაც ნამდვილად ენდობი

9 მოუხადე მადლობა ვიღაცას და უთხარი, თუ როგორ დაგეხმარენ

10 მოძებნე კარგი სხვებში, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც იმედგაცრუებული ხარ მათი საქციელით

11 გაუგზავნე წამახალისებელი წერილი მას, ვისაც შენგან სტიმული სჭირდება

12 იყავი კეთილი, ნაცვლად იმისა რომ იყო მართალი

13 გაუღიმე ადამიანებს რომლებსაც შენს ირგვლივ ხედავ და გაულამაზე მათ დღე

14 უთხარი საყვარელ ადამიანს ან მეგობარს, თუ რატომ არის ის შენთვის განსაკუთრებული

15 ძხარი დაუჭირე ადგილობრივ ბიზნესს დადებითი ონლაინ შეფასებით, ან მეგობრული შეტყობინებით

16 შეეხმიანე ადამიანს, ვისაც შეიძლება უჭირდეს და შესთავაზე დახმარება

17 დააფასე იმ ადამიანის კარგი თვისებები ვინც მნიშვნელოვანია შენს ცხოვრებაში

18 იყავი კეთილი და გულისხმიერი ყველას მიმართ, მათ შორის საკუთარ თავის მიმართაც

19 გააზიარე რაღაც, რაც შთამაგონებლად, სასარგებლოდ ან სახალისოდ მიგაჩნია

20 შეეხმიანე მეგობრებს და რაიმე სახალისოს გაკეთება დაგეგმე მათთან ერთად

21 გულისყურით მოუსმინე ადამიანის სათქმელს, ყოველგვარი განსჯის გარეშე

22 გულწრფელი ქათინაურით შეამკე ის ადამიანები, ვისთანაც დღეს საუბრობ

23 იყავი თავაზიანი იმ ადამიანის მიმართ, ვისაც ხშირედ აკრიტიკებ ხოლმე

24 ხაზი გაუსვი საყვარელი ადამიანის ერთ იმ დადებით თვისებას, რომელსაც მათში ხედავ

25 მადლობა გადაუხადე სამ ადამიანს, ვისი მადლიერიც ხარ, დაუკონკრეტე რატომ

26 დაუთმე მთელი შენი ყურადღება და დრო შენთვის საყვარელ ადამიანებს

27 დაურეკე მეგობარს რომელსაც დიდხანს არ შეხმიანები ხარ და გულისყურით მოუსმინეთ მას

28 დღეს რაც შეიძლება მეტ ადამიანს გაუზიარე დადებითი კომენტარები

