

HÉTFŐ



KEDD

1 Küldj egy üzenetet valakinek, hogy tudja, hogy tudsz rá!

SZERDA

2 Kérdezd meg egy barátodat, hogy van mostanság!

CSÜTÖRTÖK

3 Tégy valami kedveset, hogy valakinek könnyebbé tedd az életét!

PÉNTEK

4 Szervezz virtuális teadélutánt egy kollégával, vagy baráttal!

SZOMBAT

5 Szánj időt egy kedves csevejre a szomszáddal!

VASÁRNAP

6 Vedd fel újra a kapcsolatot egy régi baráttal, akit már rég nem láttál!



7 Mutass aktív érdeklődést mások felé, azzal, hogy kérdéseket teszel fel!

8 Oszd meg az érzéseidet valakivel, akiben tényleg bízol!

9 Mondj köszönetet valakinek és mondd el neki, milyen változást köszönhetsz neki!

10 Keresd a jót másokban, különösen akkor, ha gondod van vele!

11 Küldj támogató üzenetet valakinek, akinek bátorításra van szüksége!

12 Fókuszálj arra, hogy kedves legyél, ahelyett, hogy igazad legyen!

13 Mosolyogj az emberekre, hogy felvidítsd a napjukat!

14 Mondd el egy szerettednek, barátodnak, miért különleges ő számodra!

15 Támogass egy helyi vállalkozást pozitív online értékeléssel, vagy kedves üzenettel!

16 Keresd meg valakit, aki nehézséggel küzd, vagy segítségre van szüksége!

17 Méltányold valakinek a jó tulajdonságait a környezetében!

18 Szólj kedvesen mindenkinek, akivel ma érintkezel, beleértve magadat is!

19 Ossz meg valamit, amit inspirálónak, hasznosnak, avgy viccesnek találsz!

20 Tervezz valami szórakoztatót és hívd meg másokat is!

21 Igazán hallgasd meg, amit mások mondanak, anélkül, hogy ítélnél!

22 Mondj őszinte bókákat azoknak, akikkel ma beszélsz!

23 Légy elnéző valakivel, akiről úgy érzed, hajlamos a kritizálásra!

24 Mondd el egy szerettednek, milyen erősségeket látsz benne!

25 Mondd el 3 embernek, hogy miért tartod nagyszerűnek őt!

26 Szánj zavartalan időt azokra, akiket szeretsz!

27 Hívd fel a barátaidat és tényleg figyelj oda arra, amit mondanak!

28 Adj minél több embernek pozitív visszajelzést!

