

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS

1 Išsiųsk žinutę, kad kitas žinotų, kad apie jį (-ą) galvoji

TREČIADIENIS

2 Paklausk draugo, kaip jis pastaruoju metu jaučiasi

KETVIRTADIENIS

3 Atlik gerumo aktą, kad palengvintum kito gyvenimą

PENKTADIENIS

4 Suorganizuok virtualią „arbatos pertraukėlę“ su kolega ar draugu

ŠEŠTADIENIS

5 Skirk laiko draugiškam pokalbiui su kaimynu

SEKMADIENIS

6 Susisiek su seniai matytu draugu



7 Parodyk aktyvų susidomėjimą užduodamas klausimus kalbėdamas su kitais

8 Pasidalyk savo jausmais su žmogumi, kuriuo tikrai pasitiki

9 Padėkok kitam ir pasakyk, kaip jis tave pakeitė

10 Ieškok gero kituose, ypač kai jautiesi jais nusivylęs

11 Nusiųsk padėsinančią žinutę tam, kuriam reikia paskatinimo

12 Susitelk į malonumą, o ne į teisumą

13 Nusišypsok žmonėms, kuriuos sutinki ir praskaidrink jų dieną

14 Pasakyk mylimam žmogui ar draugui, kodėl jis tau yra ypatingas

15 Paremk vietinį verslą teigiamai apie jį atsiliepdamas internete arba draugiška žinute

16 Pasidomėk, kam gali būti sunku, ir pasiūlyk padėti

17 Įvertink gerąsias puses savo gyvenime

18 Maloniai atsakyk visiems, su kuriais šiandien kalbi, įskaitant ir save

19 Pasidalyk tuo, kas tave įkvepia, naudinga ar juokinga

20 Suplanuok susitikti su kitais ir nuveikti kažką įdomaus

21 Tikrai klausykis, ką kiti sako, nesmerkdamas jų

22 Nuoširdžiai pagirk asmenis, su kuriais šiandien kalbiesi

23 Būk švelnus su žmogumi, kurį esi linkęs kritikuoti

24 Pasakyk savo artimajam apie jo stipriąsias puses

25 Padėkok 3 žmonėms, kuriems jautiesi dėkingas, ir pasakyk kodėl

26 Skirk nepertraukiamą laiką savo artimiesiems

27 Paskambink draugui pasikalbėti ir tikrai jį išklausyti

28 Šiandien pagirk kuo daugiau žmonių

