

E HËNË



E MARTË

1 Dërgoni një mesazh për ti thënë dikujt që po mendoni për ta

E MËRKURË

2 Pyetni një mik/mike se si kanë qenë kohët e fundit

E ENJTE

3 Bëni një të mirë që t'ia lehtësoni jetën dikujt

E PREMTE

4 Organizoni një 'pushim virtual për kafe ose çaj' me një koleg/e ose mik/e

E SHTUNË

5 Gjej kohën për një bashkëbisedim miqësor me një fqinj

E DIEË

6 Vëruni në kontakt me një mik /e të vjetër që nuk e keni takuar prej disa kohësh



7 Tregoni një interes aktiv duke bërë pyetje kur flisni me të tjerët

8 Ndani atë që ndjeni me një njeri të cilit vërtet i besoni

9 Falenderoni dikë dhe tregojini se çfarë ndryshimi kanë sjellë për ju

10 Kërkoni për gjërat e mira tek të tjerët veçanërisht kur ndjeheni të frustruar me ta

11 Dërgoni një mesazh inkurajues dikujt që ka nevojë për një shtytje

12 Fokusohuni më shumë në të qenit dashamirës sesa në të paturit të drejtë

13 Buzëqeshini njerëzve që shihni sot dhe ndriçoni ditën e tyre

14 Tregojini një njeriu të dashur ose një miku/mikeje përse ata janë special për ju

15 Mbështesni një biznes lokal me një recension pozitiv në internet ose me një mesazh miqësor

16 Interesohuni për dikë që mund të jetë duke kaluar vështirësi dhe ofroni ndihmë

17 Vlerësoni cilësitë e mira të dikujt në jetën tuaj

18 Përgjigjuni përzemërsisht çdokujt me të cilin flisni sot duke përfshirë dhe veten tuaj

19 Ndani me të tjerët diçka që ju e gjeni frymëzuese, të dobishme ose argëtuese

20 Planifikoni të kontaktoni njerëz tjerë dhe të bëni diçka zbavitëse

21 Vërtet dëgjojeni të tjerët pa i gjykuar ata

22 Jepini komplimenta të sinqerta njerëzve me të cilët flisni sot

23 Jini të butë me dikë që ndiheni të prirur të kritikoni

24 Tregojini një njeriu të dashur për pikat e forta që shihni tek ata

25 Falënderoni tre persona ndaj të cilëve ndiheni mirënjohës dhe tregojuni pse

26 Dedikojuni kohë pa ndërprerje njerëzve tuaj të dashur

27 Telefononi një shok/shoqe për të shkëmbyer të rejat dhe vërtet dëgjojeni

28 Bëni komente pozitive për sa më shumë njerëz sot

