

PONDĚLÍ



ÚTERÝ

1 Pošlete někomu zprávu, aby věděl, že na něj myslíte

STŘEDA

2 Zeptejte se přítele, jak se v poslední době cítí

ČTVRTEK

3 Udělejte laskavý skutek, který někomu usnadní život

PÁTEK

4 Uspořádejte virtuální „pozezení nad kávou„ s kolegou nebo přítelem

SOBOTA

5 Udělejte si čas na přátelský rozhovor se sousedem

NEDĚLE

6 Navažte opět kontakt se starým přítelem, kterého jste dlouho neviděli



7 Projevte zájem v rozhovoru s druhými tím, že se budete ptát

8 Podělte se o své pocity s někým, komu opravdu důvěřujete

9 Poděkujte někomu a řekněte mu, co pro vás udělal důležitého

10 Hledejte na druhých to dobré, zejména když se vůči nim cítíte frustrovaní

11 Pošlete povzbudivý vzkaz někomu, kdo potřebuje povzbudit

12 Zaměřte se na to, abyste byli laskaví, a ne na to, abyste měli pravdu

13 Usmívejte se na lidi, které potkáváte, a rozjasněte jim den

14 Řekněte milované osobě nebo příteli, v čem je pro vás výjimečný

15 Podpořte místní podnik pozitivní recenzí na internetu nebo přátelským vzkazem

16 Navštivte někoho, kdo se možná potýká s problémy, a nabídněte mu pomoc

17 Oceňte dobré vlastnosti někoho ve svém životě

18 Odpovídejte laskavě každému, s kým dnes mluvíte, včetně sebe sama

19 Podělte se o něco, co považujete za inspirativní, užitečné nebo zábavné

20 Udělejte si plán, jak se spojit s ostatními a podniknout něco zábavného

21 Opravdu naslouchejte tomu, co lidé říkají, aniž byste je soudili

22 Upřímně pochvalte lidi, se kterými dnes mluvíte

23 Buďte laskaví k někomu, koho máte sklon kritizovat

24 Řekněte blízkému člověku o silných stránkách, které v něm vidíte

25 Poděkujte třem lidem, ke kterým cítíte vděčnost, a řekněte jim proč

26 Udělejte si nerušený čas pro své blízké

27 Zavolejte příteli, abyste si s ním popovídali a vyslechli ho

28 Dejte dnes pozitivní komentáře co nejvíce lidem

