

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1
Напиши комусь. Дай знати, що ти про них думаєш

2
Запитай друга, як його самопочуття останнім часом

3
Зроби добру справу, щоб полегшити життя когось іншого

4
Влаштуй віртуальну "перерву на чай" з друзями чи колегами

5
Знайди хвилинку на дружню розмову з сусідом

6
Віднови зв'язок зі старим другом, якого не бачив сто років



7
Проявляй зацікавленість, задаючи запитання

8
Поділись своїми почуттями з тим, кому довіряєш

9
Подякуй комусь та скажи, що вони значать для тебе

10
Шукай в людях щось добре, особливо коли вони розчаровують

11
Надішли лист підтримки тому, кому потрібна підтримка

12
Сфокусуйся на тому, щоб бути добрим, а не правим

13
Посміхайся людям – це зробить їх день яскравішим

14
Скажи тим, кого любиш, чим вони особливі для тебе

15
Підтримай місцевий бізнес, написавши дружнього листа чи гарний онлайн-відгук

16
Навідайся до когось, хто може потребувати допомоги

17
Цінуй добрі якості людей в твоєму житті

18
Висловлюй доброту в розмовах. Навіть з собою

19
Поділись чимось, що надихає тебе, допомагає чи просто веселить

20
Домовся про зустріч з друзями та добре повеселіться

21
Активно слухай співрозмовників. Спробуй не засуджувати

22
Роби щирі компліменти всім, з ким спілкуєшся

23
Вислови доброту до того, кого зазвичай критикуєш

24
Розкажи людям, яких ти любиш, про їх сильні сторони

25
Подякуй трьом людям та поясни, за що ти вдячний

26
Виділи час тільки для близьких та рідних. Жодних відволікань!

27
Подзвони другові та запитай, що нового. Слухай уважно!

28
Стався з позитивом до якомога більше людей сьогодні

