

MÅNDAG



TISDAG

1 Meddela någon att du tänker på dem

ONSDAG

2 Fråga en vän hur de har mått den senaste tiden

TORSDAG

3 Gör en vänlig handling för att göra livet lättare för någon

FREDAG

4 Organisera en virtuell fika med en kollega eller vän

LÖRDAG

5 Ta dig tid att ha en trevlig pratstund med en granne

SÖNDAG

6 Ta kontakt med en gammal vän du inte har träffat på ett tag



7 Visa aktivt intresse genom att ställa frågor i samtal

8 Dela dina känslor med någon som du verkligen litar på

9 Tacka någon och berätta hur de gjorde skillnad för dig

10 Leta efter det goda i andra, särskilt när de frustrerar dig

11 Skicka uppmuntrande meddelande till någon som behöver en boost

12 Fokusera på att vara snäll snarare än att ha rätt

13 Le mot människorna du ser och förgyll deras dag

14 Berätta för en älskad eller vän varför de är speciella för dig

15 Stöd ett lokalt företag med ett positivt meddelande eller recension på nätet

16 Kolla läget med någon som kanske kämpar och erbjud dig att hjälpa

17 Uppskatta de goda egenskaperna hos någon i ditt liv

18 Svara vänligt till alla du pratar med idag, inklusive dig själv

19 Dela något du tycker är inspirerande, användbart eller underhållande

20 Gör en plan för att få kontakt med andra och göra något roligt

21 Lyssna verkligen på vad folk säger, utan att döma dem

22 Ge uppriktiga komplimanger till personer du pratar med idag

23 Var varsam med någon som du känner dig benägen att kritisera

24 Berätta för en älskad om styrkorna som du ser i dem

25 Tacka tre personer du känner dig tacksam mot och berätta varför

26 Ta dig oavbruten tid för att vara med dina nära och kära

27 Ring en vän och verkligen lyssna på hen

28 Ge positiva kommentarer till så många människor som möjligt idag

