

ESMASPÄEV



TEISIPÄEV

1 Saada kellelegi sõnum, andes märku, et mõtled ta peale

KOLMAPÄEV

2 Küsi sõbralt kuidas ta ennast viimasel ajal tunneb

NELJAPÄEV

3 Tee midagi lahket, mis teeb kellegi teise elu lihtsamaks

REEDE

4 Organiseeri virtuaalne „teejoomine“ sõbra või kollegiga

LAUPÄEV

5 Leia aega, et naabrina sõbralikult vestelda

PÜHAPÄEV

6 Võta ühendust sõbraga, kellega pole pikka aega suhelnud



7 Näita üles huvi teiste vastu vestlustes, küsides neilt küsimusi

8 Jaga usaldusväärse inimesega oma tõelisi tundeid

9 Täna kedagi ja anna talle teada kuidas ta on su elu positiivselt mõjutanud

10 Märka teistes head, eriti kui nende käitumine tundub sulle frustreriv

11 Saada julgustav kommentaar kellelegi, kes vajab positiivsusesüsti

12 Keskendu lahke olemisele mitte oma õiguse tagaajamisele

13 Naerata inimestele keda näed, et muuta nende päev helgemaks

14 Ütle armastatule või heale sõbrale miks ta on sinu jaoks eriline inimene

15 Toeta kohalikku ettevõtet sõbraliku sõnumiga või positiivse tagasisidega veebis

16 Uuri kuidas läheb inimesel kes võib olla raskustes ja paku talle abi

17 Ole tänulik positiivsete omaduste eest, mis mõnel su elus figureerival inimesel on

18 Vasta täna lahkelt kõigile, kes sinuga täna suhtlevad. Kaasaarvatud iseendale

19 Jaga täna midagi inspireerivat, abiksolevat või lõbusat teistega

20 Tee plaan, et kellegagi ühendust võtta ning tehke midagi vahvat

21 Kuula, millest inimesed räägivad ilma neid hukka mõistmata

22 Jaga inimestele, kellega täna suhtled, siiraid komplimente

23 Ole õrn inimese vastu, keda tavaliselt kritiseerid

24 Ütle mõnele armastatud inimesele milliseid tugevaid külgi temas märkad

25 Täna kolme inimest kellele oled tänulik ning anna neile teada ka miks

26 Leia segajatest vaba aega, et veeta see inimesega, keda armastad

27 Helista sõbrale, et kuulda kuidas tal läheb ja tõesti kuula ta ära

28 Jaga positiivseid kommentaare täna nii paljudele inimestele kui võimalik

