

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
發送消息，讓某人知道你在想念他

2  
詢問朋友最近的感受

3  
做一件善舉，讓某人的生活更輕鬆一點

4  
與同事或朋友組織一次虛擬聚會

5  
抽出時間與鄰居友好交談

6  
與好久不見的老朋友重逢

7  
在與他人交談時主動提出問題，表示出對對方有興趣

8  
與您真正信任的人分享您的感受

9  
感謝某人，並讓他知道他如何為您帶來改變

10  
尋找他人的優點，尤其是當你對他們感到沮喪時

11  
發送一則鼓勵性的信息予需要鼓勵振奮的人

12  
專注於做出善舉而不是做出真確的事

13  
你看到的人微笑並讓他開心起來

14  
告訴親人或朋友，他們對你而言如此特別的原因

15  
通過積極的線上評論或友好的留言來支持本地的公益機構

16  
問候可能正在努力的人，並向他提供協助

17  
欣賞生命中某人的優良品質

18  
友好地回應你今天與之交談的每個人，包括你自己

19  
分享一些你覺得鼓舞人心、有幫助或有趣的事情

20  
計劃與他人一起做有趣的活動

21  
真正傾聽人們的意見，而非批評他們

22  
真誠地讚美與你交談的人

23  
溫和地對你想批評的人

24  
告訴親人你在他們身上看到的優勢

25  
感謝三個你感激的人並告訴他們原因

26  
為您所愛的人騰出不會被打擾的時間

27  
打電話給朋友，並認真傾聽他們所講的話

28  
今天給盡可能多的人積極的評價

