

Bazar ertəsi



Çərşənbə axşamı



Çərşənbə

1 Barədə düşündüyünüz birinə mesaj göndərin və o haqda ona söyləyin

Cümə axşamı

2 Dostunuzdan yaxın zamanlarda özünü necə hiss etdiyini soruşun

Cümə

3 Birinin həyatını asanlaşdırmaq üçün xeyirxahlıq edin

Şənbə

4 Dostunu çay fasiləsinə dəvət et (şəxsən və ya virtual)

Bazar

5 Qonşu ilə dostcasına söhbət etmək üçün vaxt ayırın



6 Bir müddət görmədiyiniz köhnə dostunuzla yenidən əlaqə saxlayın

7 Başqaları ilə söhbət edərkən suallar verməklə maraqlı göstərin

8 Hiss etdiklərinizi həqiqətən etibar etdiyiniz birisi ilə paylaşın

9 Sizin üçün fərq yaratdığı üçün o şəxsə təşəkkür edin və bu haqda ona deyin

10 Başqalarında yaxşı cəhətləri axtarın, xüsusilə onlardan incik olsanız belə

11 Köməyə ehtiyacı olan adama ruhlandırıcı mesaj göndərin

12 Düzgün olmaq əvəzinə, xeyirxah olmağa diqqət yetirin

13 Rast gəldiyiniz insanlara gülümsəyin və onların gününü işıqlandırın

14 Sevdiyiniz adama və ya dostuna sənin üçün xüsusi olduqlarını söyləyin

15 Müsbət online rəy və ya dost mesaj ilə yerli biznesi dəstəkləyin

16 Çətinlik çəkən adamı yoxlayın və köməklik təklif edin

17 Həyatında birinin yaxşı xüsusiyyətlərini qiymətləndirin

18 Bu gün söhbət etdiyiniz hər kəsə, o cümlədən özünü qərsi mehribancasına cavab verin

19 Ruhlandırıcı, faydalı və ya əyləncəli hesab etdiyiniz bir şeyi paylaşın

20 Başqaları ilə əlaqə qurmaq və əylənmək üçün plan qurun

21 İnsanların dediklərinə, onları mühakimə etmədən, qulaq asın

22 Bu gün söhbət etdiyiniz insanlara səmimi təriflər verin

23 Tənqid etməyə meyilli olduğunuzu hiss etdiyiniz insanla mülayim davranın

24 Sevdiyiniz insanlara onlarda gördüyünüz güclü cəhətlər barədə deyin

25 - Minnətdar olduğunuzu hiss etdiyiniz üç insana təşəkkür edib, səbəbini onlara söyləyin

26 Sevdiklərinizə fasiləsiz vaxt ayırın

27 Bir dostunuzla əlaqə saxlayın hal-əhval tutun və ona diqqətlə qulaq asın

28 Bu gün mümkün qədər çox insana müsbət şərhlər verin

