

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1  
Napište příteli a dejte mu najevo, že na něj myslíte

2  
Zeptejte se kamaráda, jak se mu daří

3  
Usnadněte někomu život nějakým aktem laskavosti

4  
Pozvěte přítele na čaj či kávu – ať už osobní nebo virtuální

5  
Udělejte si čas na přátelský pokec se sousedem

6  
Ozvěte se starému příteli, kterého jste dlouho neviděli

7  
Ukažte, že máte opravdový zájem o to, co vám lidé říkají, tím, že se budete doptávat

8  
Podělte se o to, co cítíte, s někým, komu důvěřujete

9  
Poděkujte někomu a sdílejte s ním, co pro vás udělal

10  
Hledejte v ostatních to dobré, zejména pokud vás na nich něco štve

11  
Pošlete někomu, kdo potřebuje vzpruhu, povzbuzující zprávu

12  
Je lepší být laskavý než mít za každou cenu pravdu

13  
Usmějte se na lidi okolo sebe, a zvedněte jim náladu

14  
Řekněte svému příteli nebo partnerovi proč si jich vážíte

15  
Podpořte místní aktivitu pozitivní recenzí nebo přátelskou zprávou

16  
Ozvěte se někomu, komu není dobře, a nabídněte mu svou pomoc

17  
Oceňte silné stránky a dovednosti někoho ve vašem okolí

18  
Dnes na všechny lidi reagujte laskavě, včetně sebe sama

19  
Podělte se o něco, co vám přijde inspirativní, zábavné nebo užitečné

20  
Naplánujte si nějakou aktivitu s přáteli a užijte si ji

21  
Dnes lidem zkuste naslouchat bez jakéhokoliv hodnocení

22  
Upřímně pochvalte lidi, se kterými dnes budete mluvit

23  
Pokud máte tendenci být k někomu kritičtí, buďte citliví

24  
Řekněte těm, které milujete, jakých silných stránek si u nich vážíte

25  
Poděkujte třem lidem z vašeho okolí a řekněte jim, za co jste jim vděční

26  
Dnes si vyčleňte ničem nerušený čas na vaše blízké

27  
Zavolejte příteli, abyste se poptali, jak se má a skutečně mu naslouchejte

28  
Dnes pochvalte co nejvíce lidí ve svém okolí

