

שני



שלישי



רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 שלחו למישהו הודעה שאתם חושבים עליו / עליה

2 דרשו בשלום חבר או חברה.

3 עשו מעשה טוב למען מישהו ושמחו אותו / אותה

4 הזמינו חבר או חברה ל"הפסקת תה", או לפגישה וירטואלית

5 פנו זמן ופטפטו עם שכן או שכנה על הא ועל דא

6 חדשו קשר עם חברה/ טובה/ שלא ראיתם מזמן

7 כשאתם מדברים עם אחרים, התעניינו במה שיש להם לומר. הקשיבו להם בקשב רב

8 אל תהססו לחלוק את רגשותיכם עם חברה/ קרובה/ עליה

9 הודו למישהו על משהו טוב שעשה למענכם

10 חפשו את הטוב באחרים, במיוחד כשהם מצערים אתכם

11 שילחו מסר מעודד למישהו שזקוק לחיזוק חיובי

12 התמקדו בלהיות טובים כלפי אחרים, לאו דווקא להיות צודקים

13 חייכו לאנשים שפתגשו היום שמחו אותם

14 אמרו למישהו אהוב או לחברה/ מה עושה אותם כ"כ מיוחדים בעיניכם

15 כתבו ביקורת חיובית לבית עסק בסביבתכם והמליצו עליו

16 שימו לב למישהו בסביבתכם השרוי במצוקה והציעו לו עזרה

17 התמקדו בתכונות הטובות שיש למישהו בסביבתכם

18 דברו בנחת ובסבלנות למי שנמצא בסביבתכם, ובמיוחד לעצמכם

19 חלקו עם אחרים מסר מעודד ומעורר מחשבה

20 תכננו פגישת חברים, סתם כך לשבת ולהנות ביחד

21 הקשיבו לדברי אחרים בסבלנות ובלי שיפוטיות

22 החמיאו בכנות ומכל הלב למישהו בסביבתכם

23 התייחסו בעדינות להעביר עליו ביקורת למישהו שאתם נוטים

24 אמרו לאדם קרוב אילו חוזקות ויכולות אתם מוצאים בו

25 הכירו תודה לשלשה אנשים היום. הסבירו להם על מה בדיוק אתם מודים להם

26 הקדישו "זמן בועה" למישהו יקר. זמן פנוי רק אליו/ה ללא הפרעות מבחוץ

27 התקשרו לחברה/ והתעניינו בכנות בשלומם

28 תנו משוב חיובי לכמה שיותר אנשים היום

