

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1 Küldj egy üzenetet valakinek, hogy tudasd vele, hogy gondolsz rá!

2 Kérdezd meg egy barátodat, hogy hogy van mostanában!

3 Tégy egy kedves cselekedetet, amivel megkönnyíted valaki életét!

4 Hívj meg egy barátot egy (akár virtuális) „kávészünetre”!

5 Szánj időt rá, hogy beszéljess a szomszédaiddal!

6 Vedd fel újra a kapcsolatot egy régi barátoddal!

7 Mutass aktív érdeklődést, kérdezz vissza, amikor másokkal beszélgetsz!

8 Oszd meg őszintén az érzéseidet valakivel, akiben igazán megbízol!

9 Köszönd meg és mondd el valakinek, hogyan változtatott meg téged!

10 Találd meg a jót másokban, főleg akkor, amikor csalódást okoznak!

11 Küldj egy bátorító üzenetet valakinek, akire ráfér a támogatás!

12 Koncentrálj a kedvességre, az igazad helyett!

13 Mosolyogj az emberekre és aranyozd be a napjukat!

14 Mondd el a szeretteidnek, hogy miért fontosak neked!

15 Támogass egy helyi vállalkozást egy kedves üzenettel!

16 Ajánld fel a segítségedet valakinek, akinek szüksége lehet rá!

17 Értékelj a szeretteid jó tulajdonságait!

18 Válaszolj mindenkinek kedvesen ma, beleértve magadat is!

19 Ossz meg valami inspirálót, hasznosat, vagy szépet!

20 Iktass be egy inspiráló társasági programot!

21 Ítélezés nélkül, aktívan odafigyelve hallgass meg másokat!

22 Őszintén dicsérd meg a körülötted lévőket!

23 Légy türelmes azokkal, akik hajlamosak kritikusnak lenni.

24 Oszd meg egy szeretteddel, hogy milyen erősségeit értékeled leginkább!

25 Mondd el három szerettednek, hogy miért vagy hálás nekik!

26 Szánj rá időt, hogy a szeretteiddel légy!

27 Hívj fel egy barátot és figyelj rá, hogy hogy van mostanában!

28 Tégy kedves megjegyzéseket minél több embernek!

