

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

DOMENICA



1 Invia un messaggio a qualcuno per fargli sapere che lo stai pensando

2 Chiedi ad un amico come si è sentito di recente

3 Compi un atto di gentilezza per semplificare la vita a qualcuno

4 Organizza una "pausa caffè virtuale" con un amico o collega

5 Crea del tempo per chiacchierare amichevolmente con un vicino

6 Riconnettiti ad un amico che non senti da un pò

7 Mostra interesse attivo quando parli con gli altri

8 Condividi i tuoi sentimenti con qualcuno di cui ti fidi

9 Ringrazia qualcuno e spiega perchè ha fatto la differenza per te

10 Guarda al bello negli altri, specialmente quando ti senti frustrato

11 Invia messaggi positivi a qualcuno che ha bisogno di un boost

12 Focalizzati sull'essere gentile anzichè giusto

13 Sorridi a coloro che incontri oggi e rallegra la loro giornata

14 Spiega ad un amico o alla persona amata perchè è importante per te

15 Supporta un'attività locale con una recensione positiva

16 Offriti di aiutare qualcuno in difficoltà

17 Apprezza le qualità di qualcuno nella tua vita

18 Rispondi con gentilezza alle persone cui parli oggi, incluso te stesso

19 Condividi qualcosa che trovi di ispirazione

20 Pianifica un'attività divertente da fare con gli altri

21 Ascolta realmente ciò che le persone dicono, senza giudicare

22 Complimentati in modo sincero con le persone cui parli

23 Sii gentile con qualcuno che ti senti incline a criticare

24 Illustra ad una persona cara i punti di forza che vedi in lei

25 Ringrazia tre persone cui sei grato e motivati

26 Crea tempo, senza interruzioni, per i tuoi cari

27 Chiama un amico per sapere le ultime novità e ascolta realmente

28 Fai commenti positivi a quante più persone possibile oggi

