



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 Изпрати съобщение на някого, за да му покажеш, че мислиш за него

2 Попитай някой приятел как се чувства напоследък

3 Направи нещо мило, което би добавило лекота в нечий живот

4 Покани колега или приятел на чай (на живо или на видеоразговор)

5 Отдели време за приятелски разговор с някой съсед

6 Свържи се със стар приятел, когото не си виждал отдавна

7 Покажи силен интерес, докато говориш с други хора, като им задаваш въпроси

8 Сподели как се чувстваш с някого, на когото наистина имаш доверие

9 Благодарни някому и му кажи какво значение е имало това, което е направил за теб

10 Търси доброто у другите, особено когато те подразнят с нещо

11 Изпрати окуражаващо съобщение на някого, който се нуждае от малко нахъсане

12 Фокусирай се върху това да си мил вместо да си прав

13 Озари деня на хората, които виждаш днес, с усмивката си

14 Кажи на близък човек или приятел с какво е специален за теб

15 Подкрепи местен бизнес с положителен отзив онлайн или с дружелюбно съобщение

16 Провери някого, който е възможно да има трудности, и му предложи помощ

17 Оцени положителните качества на някого в твоя живот

18 Разговаряй мило с всички днес, включително и със себе си

19 Сподели нещо, което намиращ за вдъхновяващо, полезно или забавно

20 Планирай да се свържеш с други хора, за да си организирате нещо забавно

21 Днес наистина чуй какво казват хората, без да ги осъждаш

22 Направи искрени комплименти на хора, с които разговаряш днес

23 Бъди мил с някого, когото обикновено критикуваш

24 Кажи на любим човек за силните страни, които виждаш в него

25 Благодарни на трима човека и им кажи причината за тази благодарност

26 Отдели време, без прекъсване, за любимите си хора

27 Обади се на приятел, за да наваксате, и наистина го слушай в разговора

28 Сподели положителни размисли с колкото се може повече хора днес

29 Приеми проблема или болката на някого вместо ти да се опитваш да го/я поправиш

