

PONEDJELJAK



UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

1 Pošaljite poruku da nekome date do znanja da mislite na njega

2 Pitajte prijatelja kako se osjeća u posljednje vrijeme

3 Učinite ljubazno djelo kako biste nekome olakšali život

4 Organizirajte virtualnu 'pauzu za čaj' s kolegom ili prijateljem

5 Odvojite vrijeme za prijateljski razgovor sa susjedom

6 Obnovite u kontakt sa starim prijateljem kojeg niste vidjeli neko vrijeme

7 Pokažite aktivan interes postavljanjem pitanja kada razgovarate s drugima

8 Podijelite ono što osjećate s nekim kome stvarno vjerujete

9 Zahvalite nekome i recite im na koji način su utjecali na vaš život

10 Tražite dobro u drugima, posebno kada imate osjećaj da vas frustriraju

11 Pošaljite ohrabrujuću poruku nekome tko treba poticaj

12 Usredotočite se na to da budete ljubazni radije nego da budete u pravu

13 Nasmiješite se ljudima koje vidite i uljepšajte im dan

14 Recite voljenoj osobi ili prijatelju zašto su oni posebni za vas

15 Podržite lokalnu tvrtku pozitivnom online recenzijom ili prijateljskom porukom

16 Ponudite pomoć nekome kome je potrebna

17 Pokažite da cijenite dobre osobine nekoga u vašem životu

18 Ljubazno odgovorite svima s kojima danas razgovarate, uključujući i sebe

19 Podijelite nešto što smatrate inspirativnim, korisnim ili zabavnim

20 Napravite plan da se povežete s drugima i učinite nešto zabavno

21 Stvarno slušajte što ljudi govore, bez osuđivanja

22 Dajte iskrene komplimente ljudima s kojima danas razgovarate

23 Budite nježni s nekim koga imate težnju kritizirati

24 Recite voljenoj osobi o snagama koje vidite u njima

25 Zahvalite troje ljudi kojima ste zahvalni i recite im zašto

26 Odvojite vrijeme za svoje voljene bez ometanja

27 Nazovite prijatelja da nadoknadite propušteno i stvarno ih saslušate

28 Dajte pozitivne komentare što većem broju ljudi danas

