

ДҮЙШӨМБҮ ШЕЙШЕМБИ ШАРШЕМБИ БЕЙШЕМБИ ЖУМА ИШЕМБИ ЖЕКШЕМБИ



1 Кимдир бирөө жөнүндө ойлонуп жатканыңызды билдирүү аркылуу жөнөтүңүз

2 Досуңуздан акыркы убакта өзүн кандай сезип жатканы жөнүндө сураңыз

3 Кимдир бирөөнүн жашоосун жеңилдетүү үчүн жакшылык кылыңыз

4 Кесиптешиңиз же досуңуз менен виртуалдык "чай тыныгуусун" уюштуруңуз

5 Кошунаңыз менен баарлашууга убакыт бөлүңүз

6 Көптөн бери көрбөгөн эски досуңуз менен кайра байланышыңыз



7 Башкалар менен сүйлөшүп жатканда суроолорду берип, активдүүлүгүңүздү көрсөтүңүз

8 Эмнени сезип жатканыңызды чындап ишенген адамыңыз менен бөлүшүңүз

9 Бирөөгө рахмат айтып жана ал сиздин жашооңузга канчалык өзгөртүү жасаганы жөнүндө айтыңыз

10 Башкалардын жакшы жактарын издеңиз, өзгөчө, аларга капа болгонуңузда

11 Күчтөнүүгө муктаж болгон адамга шыктандыруу кат жөнөтүңүз

12 Туура айттым дебей, ынтымактуу болууга көңүл буруңуз

13 Сиз көргөн адамдарга жылмайып, алардын күнүн жарык кылыңыз

14 Сүйүктүү адамыңызга же досуңузга, алар сиз үчүн канчалык өзгөчө экенин айтыңыз

15 Онлайн комментарий менен же достук билдирүү менен жергиликтүү бизнестерди колдоңуз

16 Кыйналып жаткан адамдан абалын сурап, жардам берүүнү сунуштаңыз

17 Жашооңуздагы эң маанилүү кишинин жакшы сапаттарын баалай билиңиз

18 Бүгүн сүйлөшкөндөрдүн баарына, анын ичинде өзүңүзгө дагы жакшы жооп бериңиз

19 Сизге шыктандыруучу, пайдалуу же күлкүлүү нерсени биргеликте башкалар менен бөлүшүңүз

20 Башкалар менен байланышуу үчүн жана кызыктуу бир нерсе кылуу үчүн план түзүңүз

21 Адамдарды сындабай, алардын айткандарын чындап угуңуз

22 Бүгүн сүйлөшкөн адамдарга чын жүрөктөн комплимент айтыңыз

23 Адамды жамандап салууга жакын калган убакытта, ага жумшак мамиле кылыңыз

24 Сүйүктүү адамыңыздын көргөн күчтүү жактары жөнүндө айтыңыз

25 Сиз ыраазы болгон үч адамга рахмат айтып жана эмнеге рахмат айтып жатканыңызды түшүндүрүңүз

26 Жакындарыңызга үзгүлтүксүз убакыт бөлүңүз

27 Досуңузга чалыңыз жана аларды чындап угуңуз

28 Бүгүн мүмкүн болушунча көп адамдарга жагымдуу сөз айтыңыз

