

MAANANTAI



TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

1 Lähetä viesti jollekulle kertoaksesi, että hän on sinulle tärkeä

2 Kysy ystävältäsi, miltä hänestä on viime aikoina tuntunut

3 Tee ystävällisyystek o helpottaen jonkun elämää

4 Järjestä hyvän mielen virtuaalikalvit ystäville tai kollegoille

5 Vietä hetki keskustellen sopuisasti naapurin kanssa

6 Ota yhteyttä ystävään, jota et ole aikoihin tavannut

7 Osoita keskustelussa aktiivisesti kiinnostukseksi esittämällä kysymyksiä

8 Puhu tunteistasi ihmiselle, joka on luottamuksesi arvoinen

9 Kiitä jotakuta siitä, miten erityiseksi hän saa sinut itsesi tuntemaan

10 Etsi ihmisistä hyvää, vaikka heidän tekonsa joskus turhauttavat

11 Rohkaise viestillä jotakuta, joka tarvitsee kannustusta

12 Keskity olemaan ystävällinen oikeassa olemisen asemesta

13 Kirkasta tapaamiesi ihmisten päivää hymyllä

14 Kerro rakkaillesi mikä tekee heistä erityisiä juuri sinulle

15 Tue paikallista yritystä jakamalla kiitoksesi julkisesti

16 Ojenna auttava kätesi henkilölle, joka tarvitsee tukea

17 Osoita arvostustasi elämäsi kuuluvan ihmisen hyville ominaisuuksille

18 Puhuttele ystävällisesti kohtaamiasi ihmisiä, myös itseäsi

19 Jaa inspiroiva, hyödyllinen tai ilahduttava ajatus, video tai tarina

20 Tee suunnitelma yhteisen hauskanpidon järjestämiseksi

21 Kuuntele keskustelukumppaniasi aktiivisesti, tuomitsematta

22 Suhtaudu vilpittömän kohteliaasti ihmisiin, joita kohtaat

23 Ole lempeä henkilölle, jota olet taipuvainen kritisoimaan

24 Kerro läheisillesi heidän vahvuuksistaan, joita arvostat

25 Kiitä kolmea ihmistä ja kerro mistä olet heille kiitollinen

26 Järjestä keskeytymätöntä aikaa rakkaillesi

27 Soita ystävällesi ja kuuntele häntä aidon läsnäolevasti

28 Anna myönteistä palautetta mahdollisimman monelle

