

SEGUNDA



TERÇA

1 Envia uma mensagem a alguém para que saiba que pensas neles

QUARTA



2 Pergunta a alguns amigos como eles se têm sentido recentemente

QUINTA

3 Faz um acto de caridade e facilita a vida de alguém

SEXTA

4 Organiza uma pausa para um "chá virtual" com colegas ou amigos

SÁBADO

5 Arranja um tempo para teres uma conversa amigável com os vizinhos

DOMINGO



6 Volta a entrar em contacto com um velhos amigos que não vez há algum tempo

7 Mostra um interesse activo fazendo perguntas ao falares com outros

8 Partilha o que estás a sentir com alguém em quem realmente confias

9 Agradece a alguém e diz-lhe como te fizeram a diferença

10 Procura o bem nos outros, principalmente quando te sentes frustrado com eles

11 Envia uma nota encorajadora para alguém que precisa de um impulso

12 Concentra-te em seres gentil em vez de estares certo

13 Sorri para as pessoas que vês e ilumina-lhes o dia

14 Diz a um familiar ou a um/a amigo/a por que são especiais para ti

15 Apoia uma empresa local com uma avaliação online positiva ou amigável

16 Verifica se alguém está com dificuldades e oferece-lhe ajuda

17 Aprecia as boas qualidades de alguém na tua vida

18 Responde agradavelmente a todos com quem falas, incluindo a ti próprio

19 Partilha algo que tu achas inspirador, útil ou divertido

20 Planeia juntares-te com outras pessoas para fazerem algo divertido

21 Ouve sinceramente o que as outras pessoas dizem, sem querer julgá-las

22 Oferece elogios sinceros às pessoas com falares hoje

23 Sê gentil com alguém que tu te sentes inclinado a criticar

24 Conta a uma pessoa amada os pontos fortes que tu vês nela

25 Agradece a três pessoas pelas quais te sentes grato e diz por quê

26 Reserva um tempo ininterrupto para teus entes amados

27 Liga a amigos para conversares e ouvi-los sem interrupções

28 Faz comentários positivos ao maior número possível de pessoas

