

MANDAG



TIRSDAG

1 Send en besked for at lade nogen vide, at du tænker på dem



2 Spørg en ven, hvordan han eller hun har haft det for nylig

TORSDAG

3 Gør en venlig handling, for at gøre livet lettere for en anden

FREDAG

4 Organiser en virtuel "tepause" med en kollega eller ven

LØRDAG

5 Giv dig tid til at få en venlig snak med en nabo

SØNDAG

6 Genoptag kontakten med en gammel ven, som du ikke har set i et stykke tid



7 Vis en aktiv interesse ved at stille spørgsmål, når du taler med andre

8 Del dine følelser med en person, som du virkelig stoler på

9 Tak nogen og fortæl dem, hvordan de har gjort en forskel for dig

10 Se efter det gode i andre, især når du føler dig frustreret over dem

11 Send en opmuntrende besked til en person, der har brug for en opmuntring

12 Fokuser på at være venlig, frem for at have ret

13 Smil til de mennesker, du ser, og gør deres dag lysere

14 Fortæl en elsket person eller en ven, hvorfor de er noget særligt for dig

15 Støt en lokal virksomhed med en positiv onlineanmeldelse eller en venlig besked

16 Tjek ind hos en person, der måske har det svært, og tilbyd at hjælpe

17 Værdsæt de gode kvaliteter hos en person i dit liv

18 Svar venligt til alle, du taler med i dag, også dig selv

19 Del noget, du finder inspirerende, nyttigt eller morsomt

20 Lav en plan for at komme i kontakt med andre og lave noget sjovt

21 Hør virkelig efter, hvad folk siger, uden at dømme dem

22 Giv oprigtige komplimenter til de mennesker, du taler med i dag

23 Vær blid over for en person, som du føler dig tilbøjelig til at kritisere

24 Fortæl en af dine kære om de styrker, du ser hos dem

25 Tak tre personer, du er taknemmelig over for, og fortæl dem hvorfor

26 Afsæt tid til dine kære uden afbrydelser

27 Ring til en ven for at snakke med - og lytte til ham eller hende

28 Giv positive kommentarer til så mange mennesker som muligt i dag

