

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Отправь кому-то сообщение о том, что ты думаешь о нем



2 Спроси друга, как он себя чувствует в последнее время

3 Сделай доброе дело, которое облегчит кому-то жизнь

4 Организуй виртуальный «перерыв на чай» с друзьями или коллегами

5 Найди время, чтоб по-дружески поболтать с соседом

6 Свяжись со старым другом, которого не видел вечность



7 Прояви живой интерес к собеседнику, задавая вопросы в разговоре

8 Поделись тем, что ты чувствуешь с тем, кому по-настоящему доверяешь

9 Поблагодари того, кто имеет значение для тебя

10 Находи в людях хорошее, особенно, когда ты озадачен или расстроен их поведением

11 Отправь вдохновляющее послание тому, кто нуждается в поддержке

12 Держи фокус на том, чтоб быть добрее, а не на том, чтоб быть правым

13 Улыбайся тем, кого видишь, делая их день более ярким ☺

14 Скажи любимому человеку, почему он для тебя особенный

15 Поддержи местный бизнес хорошим отзывом или добрым сообщением

16 Предложи помощь и поддержку тому, кто в ней сейчас нуждается

17 Оцени хорошие качества человека, который играет важную роль в твоей жизни

18 Отвечай с доброжелательностью всем, с кем будешь говорить сегодня, включая себя ☺

19 Поделись чем-то, что находишь вдохновляющим, полезным или занимательным

20 Собери компанию, чтоб организовать что-то веселое

21 Слушай то, что говорят другие, не оценивая их

22 Делай искренние комплименты людям, с которыми будешь сегодня говорить

23 Будь бережным с тем, кого склонен критиковать

24 Скажи любимому человеку о его сильных сторонах

25 Скажи спасибо трем людям, которым ты благодарен и скажи за что

26 Удели время без отвлечений тому, кого любишь

27 Позвони другу и внимательно послушай, что он тебе расскажет

28 Давай сегодня позитивные комментарии всем, кому только можно

