

MONTAG



DIENSTAG

1 Schreibe einer Person, wie viel sie dir bedeutet

MITTWOCH



2 Frage eine/n Freund/in, was ihr/ihm zuletzt Gutes passiert ist

DONNERSTAG

3 Tu etwas Freundliches, um jemandem das Leben leichter zu machen

FREITAG

4 Triff dich mit Freunden zu einer virtuellen "Teepause"

SAMSTAG

5 Nimm dir Zeit für freundliche Gespräche mit deine Nachbarn

SONNTAG



6 Melde dich bei jemandem, die/den du lange nicht gesehen oder gehört hast

7 Zeige aktiv Interesse und stelle im Gespräch Fragen

8 Teile deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

9 Erzähle jemandem, wofür du ihr/ihm dankbar bist

10 Suche das Positive, wenn andere Leute dich frustrieren

11 Schicke jemandem eine motivierende Nachricht

12 Sei heute freundlich, anstatt Recht zu haben

13 Lächle die Menschen an, die du heute siehst und erhelle ihren Tag

14 Erzähl deinen Lieben, was sie besonders macht

15 Gib einem lokalen Laden eine positiven Bewertung mit einer freundlichen Nachricht

16 Biete jemandem deine Hilfe an, der Probleme hat

17 Schätze die guten Eigenschaften von jemandem in deinem Leben

18 Sprich heute freundlich zu dir selbst und zu anderen

19 Teile etwas mit, das du inspirierend oder amüsant findest

20 Nimm dir vor, dich mit anderen zu treffen und unternimmt etwas Schönes

21 Höre wirklich zu, was andere sagen, ohne sie zu verurteilen

22 Gebe heute jemanden ein aufrichtiges Kompliment

23 Sei Freundlich zu jemandem, den du gerne kritisieren würdest

24 Erzähle einem geliebten Menschen von seinen Stärken, die er/sie besitzt

25 Zeige drei Personen deine Dankbarkeit und sage Ihnen wofür

26 Nimm dir Zeit für deine Liebsten

27 Ruf einen Freund an und schenke ihm deine volle Aufmerksamkeit

28 Gib heute so vielen Menschen wie möglich positive Kommentare

