

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Envía un mensaje a alguien para que sepa que estás pensando en él/ella



2 Pregúntale a un amigo cómo se ha sentido últimamente

3 Haz un acto de bondad para hacerle la vida más fácil a otra persona

4 Organiza una "pausa para el té" virtual con colegas o amigos

5 Dedica un tiempo a tener una charla amistosa con un vecino

6 Vuelve a ponerte en contacto con un viejo amigo al que no has visto por un tiempo

7 Cuando hables con otras personas, muestra un interés activo haciendo preguntas

8 Comparte lo que sientes con alguien en quien realmente confíes

9 Da las gracias a una persona y cuéntale cómo ha influido positivamente en tu vida

10 Busca el lado bueno en los demás, especialmente cuando te sientes frustrado/a con ellos/as

11 Envía un mensaje de ánimo a una persona que está desanimado/a

12 Concéntrate en ser amable en lugar de centrarte en tener la razón

13 Sonríe a las personas con las que te encuentres y alérgales el día

14 Dile a un ser querido o a un amigo/a por qué es una persona especial para ti

15 Apoya a una empresa local con una reseña positiva en una red social o un mensaje amistoso

16 Averigüa si alguien lo está pasando mal y ofrécete a ayudarle

17 Aprecia las buenas cualidades de una persona importante en tu vida

18 Hoy, responde amablemente a todas las personas con las que hable, incluyéndote a ti mismo/a

19 Comparte algo que encuentres inspirador, útil o divertido

20 Haz un plan para conectarte con otras personas y hacer algo divertido

21 Escucha de verdad lo que dice la gente, sin juzgarla

22 Hoy, da cumplidos sinceros a las personas con las que hables hoy

23 Sé amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar

24 Habla con un ser querido sobre las fortalezas que ves en él/ella

25 Da las gracias a tres personas con las que te sientes agradecido/a y diles por qué

26 Dedica un tiempo ininterrumpido a tus seres queridos

27 Llama a un amigo para poneros al día y escucharle de verdad

28 Hoy, haz comentarios positivos a tantas personas como te sea posible

