

שני



שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון



1 שלחו למישהו הודעה שאתם חושבים עליו / עליה

2 שאלו חברים איך הם מרגישים לאחרונה

3 עשו מעשה שיקל על אדם שאתם מכירים

4 קיבעו פגישה קצרה עם חבר או עמית לעבודה

5 פנו זמן לשיחה קלה עם שכן / שכנה

6 חדשו את הקשר עם חבר שלא ראיתם מזמן

7 כשאתם דורשים בשלום חבר או חברה, הביעו התעניינות כנה בתשובה שלהם

8 פתחו את הלב וספרו משהו ממש אישי למישהו שאתם סומכים עליו

9 הביעו הכרת תודה למישהו שעזר לכם באיזשהו אופן

10 חפשו את הטוב באחרים במיוחד כשאתם לא מרוצים מהם

11 שלחו מסר מעודד למישהו שזקוק לחיזוק

12 התמקדו בלהיות טובים כלפי אחרים ולא דווקא צודקים

13 חיכו לאנשים ושמחו אותם

14 אמרו לחבר או לאדם אהוב מה אתם מעריכים בו / בה

15 הביעו תמיכה בעסק מקומי ע"י כתיבת ביקורת חיובית

16 דרשו בשלום מישהו שעובר תקופה קשה והציעו עזרה

17 העריכו את התכונות הטובות של מישהו קרוב לעצמכם

18 הגיבו בחביבות ובסבלנות לכולם היום, כולל לעצמכם

19 שתפו אחרים בעצה טובה, בחוויה מעוררת השראה או במשהו משעשע

20 קבעו להיפגש עם אחרים ולעשות משהו כיפי ביחד

21 הקשיבו לאחרים בלי שיפוטיות

22 החמיאו בכנות לכל מי שתפגשו היום

23 השתדלו לראות אספקט חיובי היום במיוחד במי שאתם לא ממש מעריכים

24 אמרו לאחרים אילו חוזקות אתם צוצאים בהם

25 הודו לשלשה אנשים שאתם מכירים להם תודה והסבירו על מה הודיתם להם

26 הקדישו "זמן בועה" ללא הפרעות למישהו אהוב

27 התעניינו בשלום חבר/ה שמזמן לא ראיתם והקשיבו לו / לה

28 החמיאו בכנות לכמה שיותר אנשים היום

