

Δευτέρα



Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή



1  
Στείλε μήνυμα σε κάποιον για να του πεις ότι τον σκέφτεσαι

2  
Ρώτησε ένα φίλο πώς νιώθει τον τελευταίο καιρό

3  
Κάνε μια πράξη καλοσύνης για να διευκολύνεις τη ζωή κάποιου άλλου

4  
Διοργάνωσε ένα διαδικτυακό «καφέ» με ένα συνάδελφο ή φίλο

5  
Δημιούργησε χρόνο για μια φιλική κουβέντα με ένα γείτονα

6  
Επανασυνδέσου με ένα παλιό φίλο που δεν έχεις δει για αρκετό καιρό

7  
Δείξε ενεργό ενδιαφέρον όταν μιλάς στους άλλους με το να κάνεις ερωτήσεις

8  
Μοιράσου τα συναισθήματά σου με κάποιον που πραγματικά εμπιστεύεσαι

9  
Ευχαρίστησε κάποιον και πες του πώς σε επηρέασε θετικά

10  
Ψάξε να βρεις το καλό στους άλλους, ειδικά όταν νιώθεις εκνευρισμένος μαζί τους

11  
Στείλε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα σε κάποιον που χρειάζεται λίγο σπρώξιμο

12  
Εστίασε στο να είσαι πιο καλοσυνάτος αντί στο να έχεις πάντα δίκαιο

13  
Χαμογέλα στους ανθρώπους που συναντάς και φτιάξε τη μέρα τους

14  
Πες σε ένα αγαπημένο πρόσωπο ή φίλο γιατί είναι σημαντικός για σένα

15  
Υποστήριξε μια τοπική επιχείρηση με μια θετική διαδικτυακή αξιολόγηση ή ένα φιλικό μήνυμα

16  
Ενδιαφέσου για κάποιον που περνά δύσκολα και προσφέρσου να τον βοηθήσεις

17  
Εκτίμησε τα θετικά στοιχεία κάποιου στη ζωή σου

18  
Ανταποκρίσου με καλοσύνη σε όσους μιλήσεις σήμερα, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σου

19  
Μοιράσου κάτι που βρίσκεις εμπνευστικό, βοηθητικό ή διασκεδαστικό

20  
Φτιάξε πλάνο να συνδεθείς με άλλους και να κάνετε κάτι διασκεδαστικό

21  
Άκου προσεχτικά τι λένε οι άλλοι, χωρίς να τους κρίνεις

22  
Δώσε ειλικρινή κομπλιμέντα στους ανθρώπους με τους οποίους θα μιλήσεις σήμερα

23  
Να είσαι πιο υπομονετικός με κάποιον που νιώθεις ότι θέλεις να κριτικάρεις

24  
Πες σε ένα φίλο ένα δυνατό χαρακτηριστικό που βλέπεις σε αυτόν

25  
Ευχαρίστησε τρεις ανθρώπους για τους οποίους νιώθεις ευγνώμων και πες τους γιατί

26  
Δημιούργησε χρόνο χωρίς περισπασμούς για αυτούς που αγαπάς

27  
Τηλεφώνησε σε ένα φίλο για να μάθεις τα νέα του και πραγματικά άκουσέ τον

28  
Δώσε θετικά σχόλια σε όσους περισσότερους μπορείς σήμερα

