

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

5

Udělejte si čas na přátelský hovor se sousedem.

6

Ozvěte se starému příteli, kterého jste nějakou dobu neviděli.

7

Ukažte zájem o druhého tím, že budete klást otázky.

8

Řekněte někomu, komu opravdu důvěřujete, jak se cítíte.

9

Poděkujte někomu a řekněte mu, v čem si ho vážíte.

10

Zkuste hledat u ostatních dobro i když vás někdy štvou.

11

Pošlete povzbudivou zprávu někomu, kdo potřebuje povzbudit.

12

Nesnažte se mít pravdu za každou cenu, být laskavý se také počítá.

13

Usmějte se na lidi, které dnes potkáte, zlepšíte jim den.

14

Řekněte partnerovi / partnerce / příteli proč je máte rádi.

15

Podpořte místní firmu pozitivní online recenzí nebo přátelskou zprávou.

16

Ozvěte se někomu, komu se nedaří a nabídněte mu pomoc.

17

Oceňte dobré vlastnosti někoho koho znáte.

18

Dnes buďte na všechny laskaví, včetně sebe.

19

Podělte se o něco, co považujete za inspirativní, užitečné nebo zábavné.

20

Naplánujte si něco zábavného s kamarády.

21

Opravdu naslouchejte lidem kolem sebe bez toho, aniž byste je soudili.

22

Dnes někoho od srdce pochvalte.

23

Buďte citlivý k někomu, koho máte tendenci kritizovat.

24

Řekněte někomu, koho máte rádi, o silných stránkách, kterým v něm vidíte.

25

Poděkujte třem lidem, kterým jste za něco vděční, a řekněte jim proč.

26

Udělejte si ničím nerušený čas na své blízké.

27

Domluvte si schůzku s kamarádem a opravdu mu naslouchejte.

28

Dejte dnes pozitivní komentáře co nejvíce lidem.

29

Uznejte něčí problém nebo bolest, spíše než byste se je pokoušeli napravit.

