

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

5

Βρείτε χρόνο για μια φιλική συνομιλία με έναν γείτονα

6

Έλα ξανά σε επαφή με έναν παλιό φίλο που δεν έχεις δει για λίγο

7

Όταν μιλάς με άλλους, δείξε ενεργό ενδιαφέρον κάνοντας ερωτήσεις

8

Μοιραστείτε αυτό που αισθάνεστε με κάποιον που εμπιστεύεστε πραγματικά

9

Ευχαρίστησε κάποιον και πες του πώς σε επηρέασε θετικά

10

Βάξε για το καλό στους άλλους, ειδικά όταν αισθάνεσαι απογοητευμένος μαζί τους

11

Στείλτε ένα ενθαρρυντικό σημείωμα σε κάποιον που χρειάζεται μια ώθηση

12

Εστίασε στο να είσαι ευγενικός αντί να είσαι σωστός

13

Χαμογελάστε στο τους ανθρώπους που βλέπετε και φωτίστε τη μέρα τους

14

Πες σε έναν αγαπημένο ή ένα φίλο γιατί είναι ξεχωριστός για σένα

15

Υποστηρίξτε μια τοπική επιχείρηση με θετική κριτική στο διαδίκτυο ή ένα φιλικό μήνυμα

16

Τσέκαρε κάποιον που μπορεί να έχει δυσκολίες και προσφέρσου να βοηθήσεις

17

Εκτίμησε τις καλές ιδιότητες κάποιου στη ζωή σου

18

Απαντήστε ευγενικά σε όλους όσους μιλάτε σήμερα, συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας

19

Μοιραστείτε κάτι που βρίσκετε εμπνευσμένο, χρήσιμο ή διασκεδαστικό

20

Κάντε ένα πλάνο για να συνδεθείτε με άλλους και να κάνετε κάτι διασκεδαστικό

21

Πραγματικά ακούστε τι λένε οι άλλοι, χωρίς να τους κρίνετε

22

Δώστε ειλικρινή συγχαρητήρια στα άτομα με τα οποία μιλάτε σήμερα

23

Να είστε ευγενικοί με κάποιον που είστε έτοιμοι να επικρίνετε

24

Πες σε έναν αγαπημένο πρόσωπο για τα δυνατά σημεία που βλέπετε σε αυτόν

25

Ευχαριστήστε τρία άτομα στα οποία αισθάνεστε ευγνώμονες και πείτε τους γιατί

26

Δημιουργήστε αδιάλειπτο χρόνο για τους αγαπημένους σας

27

Καλέστε έναν φίλο να πείτε τα νέα σας και πραγματικά ακούστε τον

28

Δώστε θετικά σχόλια σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους σήμερα

29

Αναγνωρίστε το πρόβλημα ή τον πόνο κάποιου αντί να προσπαθείτε να το διορθώσετε

