

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

5

Saca tiempo para tener una charla amistosa con un vecino

6

Vuelve a ponerte en contacto con un viejo amigo al que hace tiempo que no ves

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

Proponte 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 un negocio local con una reseña positiva en Internet o un mensaje amistoso

16

Averigüa si alguien lo está pasando mal y ofrécete a ayudarlo

17

Aprecia las buenas cualidades de una persona importante en tu vida

18

Responde amablemente a todas las personas con las que hables hoy, incluso a ti mismo

19

Comparte algo que te parezca inspirador, útil o divertido

20

Haz un plan para conectar con otros y hacer algo divertido

21

Escucha de verdad lo que dice la gente, sin juzgarla

22

Haz 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 a las que te sientas agradecido/a y diles por qué

26

Dedica un tiempo sin interrupciones 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

29

Escucha y reconoce el problema o el dolor de alguien, en lugar de intentar solucionarlo

