

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

5

Nimm dir Zeit für freundliche Gespräche mit deine Nachbarn

6

Melde dich bei jemandem, die/den du lange nicht gesehen oder gehört hast

7

Zeige aktiv Interesse und stelle im Gespräch Fragen

8

Teile deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

9

Erzähle jemandem, wofür du ihr/ihm dankbar bist

10

Suche das Positive, wenn andere Leute dich frustrieren

11

Schicke jemandem eine motivierende Nachricht

12

Sei heute freundlich, anstatt Recht zu haben

13

Lächle die Menschen an, die du heute siehst und erhelle ihren Tag

14

Erzähl deinen Lieben, was sie besonders macht

15

Gib einem lokalen Laden eine positiven Bewertung mit einer freundlichen Nachricht

16

Biete jemandem deine Hilfe an, der Probleme hat

17

Schätze die guten Eigenschaften von jemandem in deinem Leben

18

Sprich heute freundlich zu dir selbst und zu anderen

19

Teile etwas mit, das du inspirierend oder amüsant findest

20

Nimm dir vor, dich mit anderen zu treffen und unternimmt etwas Schönes

21

Höre wirklich zu, was andere sagen, ohne sie zu verurteilen

22

Gebe heute jemanden ein aufrichtiges Kompliment

23

Sei freundlich zu jemandem, den du gerne kritisieren würdest

24

Erzähle einem geliebten Menschen von seinen Stärken, die er/sie besitzt

25

Zeige drei Personen deine Dankbarkeit und sage Ihnen wofür

26

Nimm dir Zeit für deine Liebsten

27

Ruf einen Freund an und schenke ihm deine volle Aufmerksamkeit

28

Gib heute so vielen Menschen wie möglich positive Kommentare

29

Erkenne ein Problem einer Person an, anstatt es zu lösen

