

LUNEDI'



MARTEDI'



MERCOLEDI'



GIOVEDI'



VENERDI'



SABATO

DOMENICA

3  
Compi un atto di gentilezza per semplificare la vita a qualcuno

4  
Organizza una "pausa caffè virtuale" con un amico o collega

5  
Crea del tempo per chiacchierare amichevolmente con un vicino

6  
Riconnettiti ad un amico che non senti da un po'

7  
Mostra interesse attivo quando parli con gli altri

8  
Condividi i tuoi sentimenti con qualcuno di cui ti fidi

9  
Ringrazia qualcuno e spiega perché ha fatto la differenza per te

10  
Guarda al bello negli altri, specialmente quando ti senti frustrato

11  
Invia messaggi positivi a qualcuno che ha bisogno di un boost

12  
Focalizzati sull'essere gentile anziché giusto

13  
Sorridi a coloro che incontri oggi e rallegra la loro giornata

14  
Spiega ad un amico o alla persona amata perché è importante per te

15  
Supporta un'attività locale con una recensione positiva

16  
Offriti di aiutare qualcuno in difficoltà

17  
Apprezza le qualità di qualcuno nella tua vita

18  
Rispondi con gentilezza alle persone cui parli oggi, incluso te stesso

19  
Condividi qualcosa che trovi di ispirazione

20  
Pianifica un'attività divertente da fare con gli altri

21  
Ascolta realmente ciò che le persone dicono, senza giudicare

22  
Complimentati in modo sincero con le persone cui parli

23  
Sii gentile con qualcuno che ti senti incline a criticare

24  
Illustra ad una persona cara i punti di forza che vedi in lei

25  
Ringrazia tre persone cui sei grato e motivati

26  
Crea tempo, senza interruzioni, per i tuoi cari

27  
Chiama un amico per sapere le ultime novità e ascoltalo realmente

28  
Fai commenti positivi a quante più persone possibile oggi

