

PONDĚLÍ



ÚTERÝ



STŘEDA



ČTVRTEK



PÁTEK



SOBOTA

NEDĚLE

3

Věnujte někomu drobnou laskavost

4

Pozvěte kamaráda na kávu nebo čaj (online či offline)

5

Udělejte si chvilku na pokec se sousedem

6

Ozvěte se někomu, s kým nejste dlouho v kontaktu

7

Ukažte druhému, že se skutečně zajímáte o to, co říká – ptejte se

8

Podělte se o své pocity s někým, komu věříte

9

Poděkujte někomu za to, co pro vás dělá

10

Zkuste najít v ostatních to dobré. I když vás někdy štvou

11

Potřebuje někdo z vašeho okolí povzbudit? Podpořte jeho sebevědomí

12

Co je důležitější: mít pravdu nebo být laskavý? Zkuste dnes to druhé

13

Pohláďte lidi okolo sebe úsměvem

14

Řekněte milovanému člověku čeho si na něm vážíte

15

Podpořte oblíbeného dodavatele pozitivní recenzí nebo zprávou

16

Máte ve svém okolí někoho, kdo se může cítit osaměle? Ozvěte se mu a nabídněte pomoc

17

Řekněte příteli 3 věci, které na něm máte rádi

18

Dnes zkuste být na všechny laskaví – včetně sebe 😊

19

Pošlete kamarádovi něco, co vám přijde poučné či vtipné

20

Udělejte si ve svém kalendáři čas na přátele

21

Dnes zkuste ostatním naslouchat bez hodnocení

22

Dnes věnujte lidem okolo sebe pár upřímných komplimentů

23

Pokud potřebujete předat negativní zpětnou vazbu, vnesťe do ní laskavost

24

Řekněte přátelům o silných stránkách, kterých si na nich vážíte

25

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

26

Naplánujte si nepřerušovaný čas na přátele

27

Zavolejte kamarádovi a opravdu mu naslouchejte

28

Den pozitivních zpětných vazeb – kolik jich zvládnete rozdat?

