

Dober stik za vsak dan v letu

1.

Objemi nekoga, s komer se še nista objela.

2.

Pokliči starejšo osebo in ji polepšaj dan.

3.

Privošči si 30-minutno meditacijo.

4.

Nasmehni se neznancu na ulici.

5.

Povej nekemu, da ga/jo imaš rad.

6.

Stuširaj se s hladno vodo in opazuj učinek.

7.

Napiši seznam stvari, za katere si hvaležen/-a.

8.

Naredi nekaj, česar nihče ne pričakuje.

9.

Privošči si masažo.

10.

Vprašaj nekoga, kaj si misli o tebi.

11.

Podari nekemu iskren kompliment.

12.

Povej šalo in nekoga nasmej.

13.

Pesem, ki te navdihne, pošlji še nekemu.

14.

Pridrži vrata nekemu.

15.

Povabi neznanca na kavo.

16.

Vzemi v roke svojo najljubšo knjigo.

17.

Objemi drevo na poti.

18.

Umij si zobe z drugo roko.

19.

Zapleši med vsakdanjim opravilom.

20.

Pripravi nekemu obrok.

21.

Zavrti si svojo najljubšo skladbo.

22.

Skrij sporočilce za nekoga.

23.

Podari rožo dragi osebi.

24.

Ponudi pomoč osebi, ki jo potrebuje.

25.

Oblikuj plakat s svojo vizijo in željami.

26.

Spusti nekoga naprej v vrsti (v trgovini ali na cesti).

27.

Napiši nekemu zahvalo (po sms-u, mailu ali v pismu).

28.

30-krat zaporedoma globoko vdihni in izdihni ter opazuj, kaj se zgodi v dnevu.

29.

Preglej omaro z oblekami in podari naprej tiste, ki jih ne nosiš več.

30.

Sprehodi prijateljevega psa.

31.

Pokliči me in povej, kako ti gre.
:)

