

KASIM 2023

Her gün için nazik davranışlar

Burada ay süresince kendinize ve başkalarına karşı nazik olmanız için birkaç öneri sıralanmıştır.

Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
			1 Gülmeye ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz birine bir fıkra anlatın.	2 Bir eyleminiz için üzgün olduğunuzu söyleyin ve bunu içten yapın.	3 Dışarıya gidecek çöpleri atın.	4 Gideceğiniz bir yere sekerek ilerleyin.
5 Başkalarına saygı gösterme konusunda önemli bir noktaya değinin.	6 Varlığından minnet duyduğunuz 3 şeyi sıralayın.	7 Sadece kendiniz için keyif aldığınız bir faaliyette bulunun.	8 Bir arkadaşınıza desteğe ihtiyacı duyduğu bir konuda yardımcı olun.	9 Sizin için yeni bir konu hakkında yeni bir şeyler öğrenin.	10 Aranıza yeni katılmış birini size katılmaya davet edin.	11 Özlediğiniz bir kişiyle vakit geçirin.
12 Bir kişiye onunla neden gurur duyduğunuzu anlatın.	13 Komşunuza selam verin.	14 Nedensizce dans edin.	15 Sizin için özel bir kişiye komik bir video gönderin.	16 Bir yabancıya yerinizi verin.	17 Kendi eylemlerinizin sorumluluğunu üstlenin.	18 Bir teşekkür notu gönderin.
19 Ekran sürenizi kısıtlı tutun.	20 Esneme hareketleri yapın.	21 Teşekkür edin.	22 Kendinizle ilgili olarak sevdiğiniz 3 şeyi yazın.	23 Yeniden kullanılabilir bir şişeden su için.	24 Başka bir kişiye sıradaki yerinizi verin.	25 Sevdiğiniz bir kişiyle görüntülü sohbet edin.
26 Daha az konuşun ve daha fazla dinleyin.	27 İyi yaptığı bir iş için bir kişiyi tebrik edin.	28 Bir kişiye haklı olduğunu söyleyin.	29 Günlük işlerinizi şikayet etmeden yapın.	30 Gönüllülük çalışmalarına zaman ayırın.		

Optum