

# Februarie Prietenos 2022

MONDAY



TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1 Trimiteți un mesaj unei persoane pentru a-i spune că vă gândiți la ea



2 Întrebați un prieten cum s-a simțit în ultima vreme

3 Comiteți un act de bunătate pentru a ușura viața unei persoane

4 Planificați o "pauză de ceai" virtuală cu un coleg sau prieten

5 Faceți-vă timp pentru o discuție prietenoasă cu un vecin

6 Reluați contactul cu un prieten vechi pe care nu l-ați mai văzut de ceva vreme



7 Manifestați un viu interes punând întrebări atunci când vorbiți cu alte persoane

8 Împărtășiți ceea ce simțiți cu o persoană de încredere

9 Mulțumiți unei persoane și spuneți-i cum a făcut o diferență pentru voi

10 Căutați partea bună a celor din jur, mai ales atunci când sunt cauza frustrării voastre

11 Trimiteți o notă de încurajare unei persoane care are nevoie de un impuls

12 Concentrați-vă a fi buni, mai degrabă decât a avea dreptate

13 Zâmbiți oamenilor pe care îi întâlniți pentru a le ilumina ziua

14 Spuneți-i unei persoane iubite sau unui prieten de ce sunt speciali pentru voi

15 Sprijiniți o afacere locală scriind o recenzie pozitivă online sau un mesaj prietenos

16 Căutați o persoană care are dificultăți și oferiți-i ajutorul

17 Puneți în valoare calitățile unei persoane din viața voastră

18 Răspundeți cu amabilitate celor cu care vorbiți astăzi, inclusiv vouă

19 Împărtășiți ceva ce vă inspiră, ce vi se pare util sau amuzant

20 Planificați să contactați persoane pentru a face ceva distractiv

21 Ascultați ceea ce spun oamenii, fără a-i judeca

22 Oferiți complimente sincere persoanelor cu care vorbiți astăzi

23 Fiți blânzi cu cei pe care aveți tendința să îi criticați

24 Vorbiți persoanei iubite despre unul dintre punctele forte pe care le vedeți la ea

25 Mulțumiți a trei persoane pentru care simțiți recunoștință și spuneți-le motivul

26 Faceți-vă timp pentru cei dragi

27 Sunați un prieten pentru a prinde din urmă și într-adevăr să le asculte

28 Faceți comentarii pozitive unui număr cât mai mare de persoane astăzi



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai amabili · Împreună