

# Un février amical 2023

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

6 Reprends contact avec un.e ami.e que tu n'as pas vu.e depuis longtemps

7 Montre ton intérêt en posant des questions quand tu discutes avec les autres

8 Partage tes sentiments avec quelqu'un en qui tu as vraiment confiance

9 Remercie quelqu'un et dis-lui en quoi il/elle a fait une différence pour toi

10 Cherche le bien chez les autres, en particulier quand tu te sens frustré.e avec eux

11 Envoie une note d'encouragement à quelqu'un qui en a vraiment besoin

12 Emets l'intention d'être gentil.le plutôt que d'avoir raison

13 Souris aux personnes que tu vois pour leur égayer leur journée

14 Dis à un être cher ou un.e ami.e pourquoi il/elle est spéciale pour toi

15 Soutiens une entreprise locale avec une revue en ligne positive ou un gentil message

16 Vérifie le bien-être d'une personne qui pourrait être en difficulté et offre ton aide

17 Apprécie les qualités d'une personne qui est dans ta vie

18 Réponds avec gentillesse à toutes les personnes à qui tu parles aujourd'hui, y compris toi-même

19 Partage quelque chose que tu trouves inspirant, utile ou amusant

20 Planifie de te connecter avec d'autres personnes et de faire quelque chose de drôle

21 Ecoute vraiment ce que les gens disent, sans les juger

22 Fais des compliments sincères aux personnes à qui tu parles aujourd'hui

23 Sois gentil.le avec quelqu'un que tu as tendance à critiquer

24 Dis à un être cher les forces et qualités que tu vois en lui/elle

25 Remercie trois personnes pour lesquelles tu es reconnaissant et dis-leur pourquoi

26 Sois disponible pour tes proches et donne-leur de ton temps sans interruption

27 Appelle un.e ami.e pour discuter et écoute-le/la vraiment avec attention

28 Fais des commentaires positifs à autant de personnes que possible aujourd'hui



# Friendly February 2023

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1 Send a message to let someone know you're thinking of them

2 Ask a friend how they have been feeling recently

3 Do an act of kindness to make life easier for someone

4 Invite a friend over for a 'tea break' (in person or virtual)

5 Make time to have a friendly chat with a neighbour

6 Get back in touch with an old friend you've not seen for a while

7 Show an active interest by asking questions when talking to others

8 Share what you're feeling with someone you really trust

9 Thank someone and tell them how they made a difference for you

10 Look for good in others, particularly when you feel frustrated with them

11 Send an encouraging note to someone who needs a boost

12 Focus on being kind rather than being right

13 Smile at the people you see and brighten their day

14 Tell a loved one or friend why they are special to you

15 Support a local business with a positive online review or friendly message

16 Check in on someone who may be struggling and offer to help

17 Appreciate the good qualities of someone in your life

18 Respond kindly to everyone you talk to today, including yourself

19 Share something you find inspiring, helpful or amusing

20 Make a plan to connect with others and do something fun

21 Really listen to what people say, without judging them

22 Give sincere compliments to people you talk to today

23 Be gentle with someone who you feel inclined to criticise

24 Tell a loved one about the strengths that you see in them

25 Thank three people you feel grateful to and tell them why

26 Make uninterrupted time for your loved ones

27 Call a friend to catch up and really listen to them

28 Give positive comments to as many people as possible today

