

Fevereiro Amigável 2023

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



1 Envie uma mensagem para que alguém saiba que estás a pensar nela

2 Pergunta a um amigo como ele tem se sentido recentemente

3 Faz um ato de bondade para facilitar a vida de alguém

4 Convida um amigo para uma 'pausa para um chá' (pessoal ou virtualmente)

5 Reserva um tempo para conversares amigavelmente com um vizinho

6 Entra em contacto com um velho amigo que não vês há algum tempo

7 Mostra um interesse ativo fazendo perguntas ao conversares com outras pessoas

8 Compartilha o que estás sentindo com alguém em quem realmente confias

9 Agradece a alguém e diz como eles te fizeram a diferença

10 : Procura o bem nos outros, principalmente quando te sentires frustrado com eles

11 Envia uma nota encorajadora para alguém que precisa de um impulso

12 Foco Concentra-te em seres gentil em vez de estares certo

13 Sorri para as pessoas que encontras e ilumina-lhes o dia

14 Diz a um ente querido ou amigo porque eles são especiais para ti

15 Apoia uma empresa local com uma crítica *online* positiva ou uma mensagem amigável

16 Verifica se alguém está com dificuldades e oferece-lhe ajuda

17 Aprecia as boas qualidades de alguém em sua vida

18 Responde gentilmente a todos com quem falares hoje, incluindo tu próprio

19 Compartilha algo que achas inspirador, útil ou divertido

20 Faz um plano para te conectares com outras pessoas e fazeres algo divertido

21 Ouve o que as pessoas realmente dizem, sem julgá-las

22 Faz elogios sinceros às pessoas com quem conversares

23 Sê gentil com alguém que sentes vontade de criticar

24 Conta a um ente querido sobre os pontos fortes que vês nele

25 Agradece a três pessoas pelas quais te sente grato e diz-lhe a razão

26 Reserve um tempo ininterrupto para os teus entes queridos

27 Liga para um amigo para conversares e realmente ouvi-lo

28 Faz comentários positivos para o máximo de pessoas

