

# Priateľský Február 2023

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



1 Pošlite niekomu správu, aby vedel, že na neho myslíte

2 Spýtajte sa kamarátky, či kamaráta, ako sa práve má

3 Urobte láskavý skutok, ktorý niekomu uľahčí život

4 Pozvite kamarátku alebo kamaráta na čaj (virtuálne alebo naživo)

5 Nájdite si čas na priateľský rozhovor so susedom, či susedkou

6 Skontaktujte sa so starým priateľom, či priateľkou, ktorých ste dlho nevideli

7 V rozhovore s inými prejavte aktívny záujem, pýtajte sa a počúvajte

8 Zdieľajte ako sa cítite s niekým, komu naozaj veríte

9 Poďakujte niekomu, kto sa zaslúžil o pozitívnu zmenu vo vašom živote

10 Hľadajte v iných to dobré, najmä vtedy, keď ste z nich frustrovaní

11 Pošlite povzbudivý odkaz niekomu, kto potrebuje podporu

12 Sústreďte sa viac na láskavosť ako na to, kto má mať pravdu

13 Usmievajte sa na ľudí, ktorých stretnete, aby mali krajší deň

14 Povedzte svojim milovaným, alebo priateľom, ako veľmi ich ľúbite

15 Napíšte malému lokálnemu podniku milú recenziu

16 Skontrolujte tých, ktorí majú ťažkosti a ponúknite im pomoc

17 Oceňte dobré vlastnosti niekoho dôležitého vo vašom živote

18 Buďte láskaví ku každému, koho dnes stretnete, vrátane seba

19 Zdieľajte niečo, čo považujete za inšpiratívne, užitočné alebo zábavné

20 Urobte si plán, ako sa spojiť s inými a robiť niečo zábavné

21 Skutočne počúvajte ľudí, bez toho, aby ste ich hodnotili a súdili

22 Dajte dnes srdečné komplimenty ľuďom, ktorých stretnete

23 Buďte milí k niekomu, koho zvyknete kritizovať

24 Povedzte milovanej osobe o silných stránkach, ktoré na nej vidíte

25 Poďakujte trom ľuďom, ktorým ste vďační, a povedzte im prečo

26 Nájdite si nerušený čas pre svojich blízkych

27 Zavolajte priateľovi alebo priateľke a skutočne ho vypočujte

28 Dajte dnes pozitívne komentáre a lajky, čo najväčšiemu počtu ľudí

