

Fevereiro Amigável 2024

SEGUNDA



5 Arranje tempo para ter uma conversa amigável com um vizinho

12 Concentre-se em ser gentil em vez de estar certo

19 Compartilhe algo que você ache inspirador, útil ou divertido

26 Reserve um tempo ininterrupto para seus entes queridos

TERÇA



6 Entre em contato com um velho amigo que você não vê há algum tempo

13 Sorria para as pessoas que você encontrar e alegre o dia delas

20 Faça um plano para se conectar com os outros e fazer algo divertido

27 Ligue para um amigo para colocar o papo em dia e ouça-o de verdade

QUARTA



7 Demonstre interesse fazendo perguntas ao conversar com outras pessoas

14 Diga a um familiar querido ou amigo porquê eles são especiais para você

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

28 Faça comentários positivos para o maior número possível de pessoas hoje

QUINTA

1 Envie uma mensagem para alguém saber que você está pensando nele

8 Compartilhe o que está sentindo com alguém em quem realmente confia

15 Apoie um negócio local com uma crítica online positiva ou mensagem amigável

22 Faça elogios sinceros às pessoas com quem conversar hoje

29 Reconheça o problema ou a dor de alguém em vez de tentar resolvê-los

SEXTA

2 Pergunte a um amigo como ele tem se sentido ultimamente

9 Agradeça a alguém dizendo como ele fez a diferença na sua vida

16 Verifique se alguém pode estar com dificuldades e ofereça ajuda

23 Seja gentil com alguém que você se sente inclinado a criticar

SÁBADO

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

10 Procure o lado bom das pessoas, sobretudo quando se sente frustrado com elas

17 Aprecie as boas qualidades de alguém em sua vida

24 Conte a um familiar querido sobre os pontos fortes que você vê nele

DOMINGO

4 Convide um amigo para tomar um café (pessoalmente ou virtualmente)

11 Envie uma mensagem encorajadora a alguém que precisa de um estímulo

18 Responda gentilmente a todas as pessoas com quem conversar hoje

25 Agradeça a três pessoas pelas quais você se sente grato e diga a elas o motivo

