

友愛的二月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
發送消息，讓某人知道你的想念

2
詢問朋友最近的感受

3
做一件善舉，讓某人的生活輕鬆一點

4
與同事或朋友組織一個聚會（或線上聚會）

5
抽出時間與鄰居友好閒談

6
與好久不見的老朋友重聚

7
在與他人交談時主動提問，表現出對對方有興趣

8
與你真正信任的人分享你的感受

9
感謝某人，並讓他知道他如何為你帶來改變

10
尋找他人的優點，尤其是當你對他們感到沮喪時

11
為需要振奮的人發送一則鼓勵的信息

12
專注於做善良的事而不是正確的事

13
對你遇見的人微笑並讓他們開心起來

14
告訴親人或朋友，他們對你而言如此特別的原因

15
為本地公司留下積極的線上評論或留言來支持他們

16
問候可能正在艱難奮鬥的人，並向他提供協助

17
欣賞生命中某人的優良品質

18
友好地回應你今天與之交談的每個人包括你自己

19
分享一些你覺得有啟發、有幫助或有趣的事情

20
計劃與他人一起做個有趣的活動

21
真正傾聽別人的意見，不帶評判

22
真誠地讚美與你交談的人

23
溫和地對待你想批評的人

24
告訴親人你在他們身上看到的優點

25
感謝三位你感激的人並告訴他們原因



26
為你所愛的人騰出時間，相處一段不被打擾的時光

27
打電話給朋友認真傾聽他們的話

28
今天給盡可能多的人積極的評價

29
意識到某人的問題或痛苦，而不是試圖解決它

