

Priateľský február 2025

PONDELOK



UTOROK



STREDA



ŠTVRTOK



PIATOK



SOBOTA

NEDEĽA

3

Urobte láskavý skutok, ktorý niekomu uľahčí život

4

Pozvite kamaráta, či kamarátku na čaj

5

Priateľsky sa porozprávajte so susedkou, či susedom

6

Naviažte opäť kontakt so starým priateľom, ktorého ste dlho nevideli

7

Prejavte aktívny záujem tým, že sa pri rozhovore s inými budete pýtať

8

Podel'te sa o svoje pocity s niekým, komu naozaj dôverujete

9

Poďakujte niekomu a povedzte mu, ak pre vás urobil niečo dôležité

10

Hľadajte na druhých to dobré, aj keď sa voči nim cítite frustrovaní

11

Pošlite milý odkaz niekomu, kto potrebuje povzbudiť

12

Zamerajte sa na láskavosť, a nie na to, aby ste mali pravdu

13

Usmievajte sa na ľudí, ktorých stretávate, a rozjasnite im deň

14

Povedzte milovanej osobe alebo priateľovi, prečo je pre vás výnimočný

15

Podporte miestny podnik pozitívnou recenziou na internete alebo priateľským odkazom

16

Navštívte niekoho, kto sa možno potýka s problémami a ponúknite mu pomoc

17

Oceňte dobré vlastnosti niekoho vo svojom živote

18

Odpovedajte láskavo každému, s kým dnes hovoríte, vrátane seba

19

Podel'te sa o niečo, čo považujete za inšpiratívne, užitočné alebo zábavné

20

Urobte si plán, ako sa spojiť s ostatnými a podniknúť niečo zábavné

21

Načúvajte, čo hovoria ľudia bez súdenia a hodnotenia

22

Úprimne pochváľte ľudí, s ktorými dnes hovoríte

23

Bud'te láskaví k niekomu, koho máte sklom kritizovať

24

Povedzte blízkemu človeku o silných stránkach, ktoré v ňom vidíte

25

Pod'akujte trom ľuďom, ku ktorým cítite vďačnosť, a povedzte im prečo

26

Urobte si nerušený čas pre svojich blízkych

27

Zavolajte priateľke, či priateľovi, aby ste sa s nimi porozprávali a skutočne si ich vypočuli

28

Dajte dnes pozitívne komentáre čo najviac ľuďom

