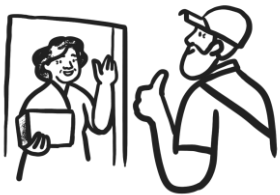


Barátságos február 2026

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK



SZOMBAT



VAÁRNAP

1

Küldj üzenetet valakinek, hogy megtudja, gondolsz rá.

2

Kérdezd meg egy barátodat, hogyan érzi magát mostanában!

3

Tegyél egy kedves dolgot, hogy megkönnyítsd valaki életét!

4

Hívj meg egy barátot egy „teaszünetre” (személyesen vagy online!

5

Szánj időt egy barátságos csevegésre a szomszáddal!

6

Vedd fel újra a kapcsolatot egy régi baráttal, akivel rég nem találkoztál!

7

Mutass őszinte érdeklődést: beszélgetés közben tegyél fel kérdéseket!

8

Oszd meg az érzéseidet valakivel, akiben igazán megbízol!

9

Köszönj meg valamit valakinek, és mondd el, miben volt rád jó hatással!

10

Keresd a jót másokban, különösen akkor, amikor frusztrálnak érzed magad velük szemben!

11

Küldj bátorító üzenetet valakinek, akinek jól jönne egy kis érzelmi támogatás!

12

Inkább a kedvességre törekedj, ne arra, hogy igazad legyen!

13

Mosolyogj azokra, akikkel találkozol, és tedd szebbé a napjukat!

14

Mondd el egy barátodnak vagy szerettednek, miért különleges számodra!

15

Támogass egy helyi vállalkozást egy pozitív online értékeléssel vagy kedves üzenettel!

16

Jelentkezz be valakinél, aki nehéz időszakon mehet keresztül, és ajánld fel a segítségedet!

17

Értékelj valaki jó tulajdonságait az életében!

18

Reagálj kedvesen mindenkire, akivel ma beszélsz – saját magadat is beleértve!

19

Ossz meg valamit, amit inspirálónak, hasznosnak vagy szórakoztatónak találsz!

20

Make a plan to connect with others and do something fun

21

Really listen to what people say, without judging them

22

Give sincere compliments to people you talk to today

23

Légy gyengéd valakivel, akit hajlamos lennél kritizálni!

24

Mondd el egy szerettednek, milyen erősségeket látsz benne!

25

Mondd köszönetet három embernek, akikért hálás vagy, és mondd el nekik, miért!

26

Tölts megszakítás nélküli minőségi időt a szeretteiddel!

27

Hívdd fel egy barátodat, hogy beszélgessetek, és figyelj rá igazán!

28

Mondd minél több pozitív megjegyzést az embereknek ma!



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together