

# Przyjazny luty 2022

PONIEDZIAŁEK



WTOREK

1 Wyślij wiadomość, aby ktoś wiedział, że o nim myślisz

ŚRODA



2 Zapytaj przyjaciela, jak się ostatnio czuje

CZWARTEK

3 Zrób dobry uczynek, aby ułatwić komuś życie

PIĄTEK

4 Zorganizuj wirtualną "przerwę na herbatę" ze znajomym lub z przyjacielem

SOBOTA

5 Znajdź czas na przyjacielską pogawędkę z sąsiadem

NIEDZIELA



6 Nawiąż kontakt z dawno niewidzianym przyjacielem

7 Okaż aktywne zainteresowanie, zadając pytania podczas rozmowy

8 Podziel się tym, co czujesz z kimś, komu naprawdę ufasz

9 Podziękuj komuś i powiedz, jaką robi dla Ciebie różnicę

10 Szukaj dobra w innych, zwłaszcza gdy czujesz się nimi zirytowany

11 Wyślij zachęcającą wiadomość do kogoś, kto potrzebuje wsparcia

12 Skup się na byciu miłym, a nie na tym, by mieć rację

13 Uśmiechaj się do ludzi, których widzisz i rozjaśniaj im dzień

14 Powiedz bliskiej osobie lub przyjacielowi, dlaczego są dla Ciebie wyjątkowi

15 Wesprzyj lokalną firmę pozytywną opinią online lub przyjazną wiadomością

16 Sprawdź, co słyhać u kogoś, kto zmaga się z problemami i zaoferuj mu pomoc

17 Doceniaj dobre cechy kogoś obecnego w Twoim życiu

18 Odpowiadaj życzliwie wszystkim, z którymi dziś rozmawiasz, także sobie

19 Podziel się czymś, co uważasz za inspirujące, pomocne lub zabawne

20 Zaplanuj spotkanie z innymi i zróbcie coś fajnego

21 Uważnie słuchaj, co ludzie mówią, bez oceniania ich

22 Szczerze skomplementuj osoby, z którymi dzisiaj rozmawiasz

23 Bądź łagodny dla kogoś, kogo masz ochotę skrytykować

24 Powiedz bliskiej osobie o mocnych stronach, które w niej dostrzegasz

25 Podziękuj trzem osobom, którym jesteś wdzięczny i powiedz im za co

26 Spędź niczym niezamęczony czas ze swoimi bliskimi

27 Zadzwoń do przyjaciela, żeby pogadać i uważnie go wysłuchać

28 Przekaż dziś pozytywne komentarze jak największej liczbie osób



ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem