

# Febrer Amistós 2022

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Envia un missatge a algú per fer-li saber que hi penses

2 Pregunta a un amic com s'ha sentit recentment

3 Fes un acte de bondat per facilitar la vida d'una altra persona

4 Organitza una pausa per fer un te virtual amb els teus companys o amics

5 Dedica una estona a tenir una conversa amistosa amb un veí o veïna

6 Torna a posar-te en contacte amb un vell amic a qui fa estona que no veus

7 Quan parlis amb algú, mostra't activament interessat/da fent-li preguntes

8 Comparteix el que sents amb algú amb qui realment confies

9 Fes un agraïment a algú i explica-li com ha influït positivament a la teva vida

10 Cerca en l'altre/a la seva part bona, especialment quan et sentis frustrat amb ell/a

11 Envia un missatge d'ànim a algú que es senti desencoratjat/da

12 Concentra't en ser amable, en lloc de centrar-te en tenir la raó

13 Somriu a les persones amb què et trobis i alegra'ls el dia

14 Explica a les persones que estimes perquè són especials per a tu

15 Dóna suport a una empresa local amb una ressenya positiva o un missatge amistós a través de les xarxes socials

16 Informa't sobre algú que ho està passant malament i ofereix-li el teu ajut

17 Aprecia les bones qualitats d'alguna persona important a la teva vida

18 Respon de manera amable a totes les persones amb qui parlis i fes-ho també amb tu mateix/a

19 Comparteix quelcom que trobis inspirador, útil o divertit

20 Fes un pla per connectar-te amb els altres i fes alguna cosa divertida

21 Escolta els altres de veritat, sense jutjar-los

22 Avui fes algun compliment sincer a les persones amb qui parlis

23 Sigues amable amb algú a qui tendeixes a criticar

24 Fes saber a alguna persona estimada les fortaleces que té

25 Fes saber a tres persones que et sents agraït/da i explica'ls perquè

26 Dedica un temps sense interrupcions a les persones que estimes

27 Truca a un amic per posar-te al dia i escolta'l profundament

28 Avui fes comentaris positius a la major quantitat de persones possible



ACTION FOR HAPPINESS

Més feliços · Més amables · Junts