

Пријатељски Фебруар 2022

ПОНЕДЕЉАК



УТОРАК

1 Пошаљите поруку да бисте некоме рекли да мислите на њих

СРЕДА



2 Питајте пријатеља како су се недавно осећали

ЧЕТВРТАК

3 Учините чин љубазности да некоме олакшате живот

ПЕТАК

4 Организујте виртуелну „паузу За чај“ са колегом или пријатељем

СУБОТА

5 Одвојите време за пријатељски разговор са комшијом

НЕДЕЉА



6 Вратите се у контакт са старим пријатељем којег нисте видели неко време

7 Покажите активно интересовање постављањем питања када разговарате са другима

8 Поделите оно што осећате са неким коме заиста верујете

9 Захвалите некоме и реците им како су они направили разлику за вас

10 Тражите добро у другима, посебно када се осећате фрустрирано с њима

11 Пошаљите охрабрујућу поруку некоме коме је потребно појачање

12 Фокусирајте се на то да budete љубазни, а не да будете у праву

13 Насмејте се људима које видите и улепшајте им дан

14 Реците вољеној особи или пријатељу зашто су они посебни за вас

15 Подржите локално предузеће позитивном рецензијом на мрежи или пријатељском поруком

16 Проверите некога ко се можда мучи и понудите му помоћ

17 Цените добре особине некога у вашем животу

18 Љубазно одговарајте свима са којима данас разговарате, укључујући и себе

19 Поделите нешто што сматрате инспиративним, корисним или забавним

20 Направите план да се повежете са другима и урадите нешто забавно

21 Заиста слушајте шта људи говоре, а да их не осуђујете

22 Дајте искрене комплименте људима са којима данас разговарате

23 Будите нежни са неким за кога осећате да сте склони да критикујете

24 Реците вољеној особи о предностима које видите у њима

25 Захвалите се код три особе којима сте захвални и реците им зашто

26 Одвојите време без прекида за своје вољене

27 Позовите пријатеља да их ухватите и заиста их саслушате

28 Дајте позитивне коментаре што већем броју људи данас



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • Љубазнији • Заједно