



ACTION CALENDAR: FEBBRAIO FRIENDLY 2018



LUNEDI'

5 Compi un gesto amichevole verso i tuoi colleghi

12 Coinvolgi ed invita gli altri ad unirsi alle tue conversazioni

19 Cerca il lato positivo anche nelle situazioni frustranti

26 Apprezza positivamente il maggior numero di persone



MARTEDI'

6 Mostra interesse attivo nelle conversazioni con gli altri

13 Sorridi alle persone attorno a te, allietando la loro giornata

20 Incoraggia qualcuno che ha bisogno di una "spinta"

27 Ringrazia tre persone per cui sei grato e spiega il motivo



MERCOLEDI'

7 Ringrazia qualcuno e spiega perchè ha fatto la differenza per te

14 Spiega ai tuoi cari perchè li consideri speciali

21 Ascolta attivamente ciò che gli altri dicono, senza giudicare

28 Trova del tempo per stare coi tuoi cari, senza interruzioni

GIOVEDI'

1 Comunica a qualcuno la sua importanza per te, con una nota

8 Nota le qualità positive in tutti coloro che incontri

15 Sii gentile quando il tuo istinto ti dice di essere scortese

22 Complimentati in modo sincero con tre persone che incontrerai

VENERDI'

2 Fatti raccontare da un amico le sue novità positive

9 Sii cordiale con le persone che lavorano nel tuo bar di fiducia

16 Rispondi positivamente a tutti coloro che incontri

23 Organizza qualcosa di divertente assieme agli altri

SABATO

3 Sii gentile con qualcuno che sai essere incline alla critica

10 Esponi ad una persona cara i suoi punti di forza per te importanti

17 Chiama un amico per aggiornarlo e ascoltalo davvero

24 Trova il tempo per parlare con un vicino e fare conoscenza

DOMENICA

4 Riprendi i contatti con un amico che non senti da un pò

11 Metti via i dispositivi digitali e concentrati sugli altri

18 Fai uno sforzo per fare due chiacchiere con uno sconosciuto

25 Compi un atto di gentilezza per aiutare qualcuno

"Le persone dimenticano cosa hai detto o hai fatto. Ma non dimenticano come le hai fatte sentire." - Maya Angelou

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org