



CALENDARIO DE ACCIÓN: FEBRERO AMISTOSO 2018



LUNES

5 Haz algo amistoso que muestre tu apoyo a tus colegas

12 Invita y anima a otros a que participen en tus conversaciones

19 Cuando alguien te hace enfadar, trata de ver su lado positivo

26 Hoy, di algo positivo a tanta gente como te sea posible



MARTES

6 Muestra interés haciendo alguna pregunta cuando hablas con otros

13 Sonríe a la gente con la que estás y trata de animar su día

20 Envía una nota de ánimo a alguien que lo necesita

27 Da las gracias a tres personas que te han ayudado y diles por qué



MIÉRCOLES

7 Da las gracias a alguien y díle de qué manera te ha ayudado

14 Díle a los que amas por qué son tan importantes para tí

21 Escucha de forma activa a los demás, sin juzgarles

28 Destina un tiempo sin interrupciones a quien amas

JUEVES

1 Envía un mensaje a alguien para que sepa que es importante para tí

8 Hoy, fíjate en las cualidades de cada persona con la que hables

15 Sé amable, sobre todo cuando tu primer impulso es no serlo

22 Da cumplidos sinceros a tres personas que te encuentres hoy

VIERNES

2 Píde a un amigo que te cuente algo bueno que le ha pasado últimamente

9 Dí algo amable a alguien en una tienda o en una cafetería

16 Responde de manera positiva a todo el mundo a quien encuentres

23 Haz un plan para reunirte con otros y hacer algo divertido

SÁBADO

3 Sé amable con alguien a quien te a veces criticas

10 Habla a quien amas sobre sus cualidades que más valoras

17 Llama a un amigo para poneros al día y escúchale bien

24 Dedicar tiempo a hablar con un vecino y conocerle

DOMINGO

4 Ponte en contacto con un amigo al que hace tiempo que no ves

11 Guarda el teléfono y concéntrate en la gente con la que estás

18 Intenta tener una charla amistosa con un desconocido

25 Haz algo amable para hacer la vida más fácil a otra persona

"La gente olvida lo que dijiste o hiciste. Pero nunca se olvidan de cómo les hiciste sentir" - Maya Angelou

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys