



CALENDARI D'ACCIÓ: FEBRER AMISTÓS 2018



DILLUNS

5 Fes una cosa amistosa per mostrar el teu suport cap als

12 Convida i anima a altres a participar en les teves converses

19 Quan algú te fa enfadar, mira de quedar-te amb la part positiva

26 Digues una cosa positiva a tantes persones com puguis



DIMARTS

6 Mostra interès fent alguna pregunta quan parles amb altres

13 Somriu a la gent amb qui estàs i intenta animar el seu dia

20 Envia una nota d'ànim a algú que ho necessita

27 Dóna les gràcies a tres persones que t'han ajudat i digues perquè



DIMECRES

7 Dóna les gràcies a algú amb qui et sents agraït i digues-li perquè

14 Digues als que estimes perquè són importants per tu

21 Escolta activament els altres, sense jutjar-los

28 Comparteix un temps sense interrupcions amb algú a qui estimes

DIJOUS

1 Envia un missatge a algú perquè sàpiga que és important per tu

8 Fixa't amb les qualitats de cada persona amb qui parlis

15 Sigues amable, sobre tot quan el teu primer impuls és no ser-ho

22 Avui, fes compliments sincers a tres persones

DIVENDRES

2 Demana a un amic que te contii una cosa bona que li ha passat darrerament

9 Digues alguna cosa amable a algú a una botiga o a una cafeteria

16 Respon de manera positiva a tothom que trobis

23 Fes un pla per reunir-te amb altres i fer una cosa divertida

DISSABTE

3 Sigues amable amb algú a qui tendeixes a criticar

10 Parla amb una persona estimada sobre aquelles qualitats seves que més valores

17 Truca a un amic per posar-vos al dia i escolta'l bé

24 Dedicat temps a parlar amb un veí i a conèixer-lo

DIUMENGE

4 Contacta amb un amic que fa temps que no veus.

11 Guarda el telèfon i concentra't amb les persones amb què estàs

18 Tracta de tenir una conversa amistosa amb un desconegut

25 Fes una cosa amable per fer la vida més fàcil a l'altre

"La gent oblida el que vas dir o fer. Però mai obliden com els feres 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