



# CALENDARIO DE ACCIÓN: FEBRERO AMISTOSO 2019



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



**"La mejor manera de animarse es animar a otra persona" - Mark Twain**

**1** Envía un mensaje a alguien para decirle cuánto significa para tí

**2** Pregúntale a un amigo qué cosas buenas le han pasado últimamente

**3** Ponte en contacto con un viejo amigo al que no has visto en mucho tiempo

**4** Haz algo para ayudar y ser amable con tus colegas

**5** Fíjate en las buenas cualidades de todas las personas que conozcas hoy

**6** Da las gracias a alguien y dile de qué manera te ha ayudado

**7** Muestra tu interés por la gente haciéndoles preguntas

**8** Di cosas amistosas a las personas que trabajan en una tienda o un bar al que vayas

**9** Habla con un ser querido sobre las fortalezas que valoras más en él/ella

**10** Guarda los dispositivos digitales y concéntrate de verdad en la gente con la que estás

**11** Trata de incluir a otros e invítalos a unirse a tus conversaciones

**12** Sonríe a la gente con la que estás y trata de alegrarles el día

**13** Sé amable, especialmente cuando tu primer impulso sería no serlo

**14** Dile a tus seres queridos por qué son tan especiales para tí

**15** Responde de manera positiva a todas las personas que conozcas hoy

**16** Llama a un amigo para poneros al día y escucharle de verdad

**17** Haz un esfuerzo para tener una charla amistosa con un extraño

**18** Busca el lado bueno cuando otras personas te hacen sentir mal

**19** Envía una nota de aliento a alguien que necesita ánimos

**20** Escucha activamente lo que la gente dice, sin juzgarla

**21** Felicita sinceramente a tres personas que conozcas hoy

**22** Haz un plan para reunirte con otros y hacer algo divertido

**23** Tómate un tiempo para hablar con un vecino y conocerle mejor

**24** Haz una buena obra para hacerle la vida más fácil a otra persona

**25** Hoy, haz comentarios positivos a tantas personas como te sea posible

**26** Dale las gracias a tres personas con las que te sientes agradecido y diles por qué

**27** Encuentra un tiempo sin interrupciones para estar con tus seres queridos

**28** Sé amable con alguien a quien te sientes inclinado a criticar



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Obtén más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y [más aquí: www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)