



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

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)