



AKTIONSKALENDER: FREUNDLICHER FEBRUAR 2019



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



"Der beste Weg dich aufzuheitern ist, jemand anderen aufzuheitern" - Mark Twain

1 Lass jemanden wissen, wie viel er dir bedeutet

2 Frage einen Freund, was ihm in letzter Zeit Gutes passiert ist

3 Melde dich mal wieder bei einem alten Freund

4 Tue etwas Unterstützendes und Freundliches für Kollegen

5 Achte auf die guten Eigenschaften aller, die du heute triffst

6 Bedanke dich bei jemandem für das, was er dir bedeutet

7 Stell Fragen und zeig so dein aktives Interesse an anderen

8 Sag den Leuten, die im Geschäft um die Ecke arbeiten, etwas Nettes

9 Sag einem lieben Menschen welche Stärke du an ihm schätzt

10 Leg Handy & Co. beiseite und konzentrier dich auf dein Gegenüber

11 Versuche, andere ins Gespräch einzubeziehen

12 Lächle den Leuten zu, die du triffst und heitere ihren Tag auf

13 Sei freundlich, vor allem, wenn du unfreundlich sein willst

14 Sag deinen Lieben, warum sie für dich besonders sind

15 Reagiere positiv auf jeden, den Du heute triffst

16 Ruf einen Freund an und höre ihm wirklich zu

17 Führe ein freundliches Gespräch mit einem Fremden

18 Wenn dich jemand frustriert, achte auf seine guten Seiten

19 Schick jemandem eine ermutigende Nachricht

20 Höre anderen aktiv zu ohne sie zu bewerten

21 Mach 3 Leuten, die Du heute triffst, aufrichtige Komplimente

22 Plane eine unterhaltsame Unternehmung mit anderen

23 Nimm Dir Zeit, um einem Nachbarn besser kennenzulernen

24 Mach mit einer guten Tat jemandem das Leben leichter

25 Sag heute so vielen Menschen wie möglich etwas Nettes

26 Bedanke dich bei drei Leuten und erkläre ihnen auch, warum

27 Nimm Dir heute ungestörte Zeit für Deine Lieben

28 Sei milde mit jemandem, den Du gerne kritisieren würdest



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org