



AKSİYON TAKVİMİ: DOSTANE ŞUBAT 2019



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



"Kendini neşelendirmenin en iyi yolu, başkasını neşelendirmektir." - Mark Twain

1 Birine, senin için ne kadar değerli olduğunu söyle

2 Bir arkadaşına, yakın zamanda başına gelen güzel şeylerin neler olduğunu sor

3 Bir süredir görmediğin eski bir arkadaşınla bağlantıya geç

4 İş arkadaşların için destekleyici ve arkadaşça bir şey yap

5 Bugün karşılaştığın herkesin iyi özelliklerini farket

6 Birine teşekkür et ve nasıl bir fark yarattığını söyle

7 Başkalarıyla konuşurken sorular sorarak ilgini göster

8 Çevrendeki dükkanlarda çalışanlara dostane şeyler söyle

9 Sevdiğine, en çok değer verdiğin güçlü yanlarını söyle

10 Elektronik cihazları uzaklaştırıp, vakit geçirdiğin kişiye gerçekten odaklan

11 Kapsayıcı ol ve başkalarını muhabbete katılmaya davet et

12 Yanındaki insanlara gülümse ve günlerini neşelendir

13 İlk içinden gelen kabalaşmak olsa bile tam tersi nazik ol

14 Sevdiklerine senin için neden bu kadar özel olduklarını söyle

15 Bugün görüştüğün kişileri olumlu karşıla

16 Arayı kapamak için bir arkadaşını ara ve söylediklerine kulak ver

17 Tanımadığın biriyle içtenlikle sohbet etmeye çalış

18 İnsanlar tepeni attığında iyi taraflarını görmeye çalış

19 Morale ihtiyacı olan birine cesaretini artıracak bir not yolla

20 İnsanların ne söylediğini, onları yargılamadan cankulağıyla dinle

21 Bugün tanıştığın 3 kişiye içtenlikle iltifat et

22 Arkadaşlarıyla buluşup eğlenceli birşeyler yapmak için plan yap

23 Bir komşunla konuşup onu tanımak için zaman ayır

24 Başka birinin hayatını kolaylaştırmak için nazik bir jest yap

25 Bugün mümkün olduğu kadar çok kişiye olumlu şeyler söyle

26 Minnettar olduğun üç kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

27 Sevdiklerine kaliteli ve bölünmeyeceğin şekilde zaman ayır

28 Eleştirmeye meyilli olduğun birine karşı yumuşak ol



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