



ACTION CALENDAR: FEBBRAIO FRIENDLY 2019



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



"Il miglior modo per stare allegri è cercare di rallegrare qualcun altro" - Mark Twain

1 Comunica a qualcuno quanto sia importante per te

2 Chiedi ad un amico le sue ultime, positive, novità

3 Riconnettiti con un amico che non vedi da molto tempo

4 Sostieni i tuoi colleghi in modo amichevole

5 Nota le qualità positive in chiunque incontri

6 Ringrazia qualcuno e spiega perchè ha fatto la differenza per te

7 Dimostra interesse attivo quando parli con gli altri

8 Sii cordiale con chi lavora nei locali che frequenti spesso

9 Mostra ad una persona cara i suoi punti di forza

10 Metti via la tecnologia e focalizzati sulle persone

11 Coinvolgi gli altri ed invitali ad unirsi alle tue conversazioni

12 Sorridi alle persone con cui sei e rallegra la loro giornata

13 Sii gentile, soprattutto quando l'istinto è essere scortese

14 Spiega alle persone care perchè sono speciali per te

15 Rispondi in modo positivo a tutti coloro che incontri

16 Chiama un amico per condividere le ultime novità

17 Chiacchiera amichevolmente con uno sconosciuto

18 Quando ti senti frustrato dagli altri, cerca il lato positivo

19 Incoraggia qualcuno che ha bisogno di una spinta

20 Ascolta ciò che gli altri dicono, senza giudicare

21 Complimentati con tre persone che incontri

22 Pianifica un incontro con gli altri e divertitevi

23 Approfondisci la conoscenza con un vicino

24 Facilita la vita a qualcuno con un atto di gentilezza

25 Complimentati con quante più persone possibile

26 Ringrazia tre persone cui sei grato, motivando la cosa

27 Passa del tempo, senza interruzioni, con i tuoi cari

28 Sii gentile con qualcuno che ti senti incline a criticare



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: www.actionforhappiness.it