



ACTION CALENDAR: BARÁTSÁGOS FEBRUÁR 2019



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



"A legjobb módja annak, hogy felvidulj, ha másokat felvidítasz." - Mark Twain

1 Küldj valakinek egy üzenetet, mennyire fontos számodra!

2 Kérdezz meg egy barátot, milyen jó dolog történt veled legutóbb!

3 Lépj kapcsolatba egy régi baráttal, akivel már rég nem találkoztál!

4 Tégy valami kedveset és barátságosat egy kollégádért!

5 Lásd meg a jót mindenki, akivel ma találkozol!

6 Köszönd meg valakinek, hogyan változtál meg miatta!

7 Mutass aktív érdeklődést mások iránt azzal, hogy kérdezel!

8 Szólj barátságosan a kisboltban és a kávézóban dolgozó emberekhez!

9 Mondd el egy szeretednek, mely erősségeit értékeled legjobban!

10 Tedd el a digitális kutyúket és tényleg figyelj arra, akivel éppen vagy!

11 Próbálj meg bevonni másokat is a beszélgetésbe!

12 Mosolyogj arra, akivel vagy épp, tedd szebbé a napját!

13 Légy kedves, különösen, ha ösztönösen nem vagy az!

14 Mondd el a szeretteidnek, miért olyan különlegesek számodra!

15 Válaszolj pozitívan mindenkinek, akivel ma találkozol!

16 Hívj fel egy barátot csak úgy és valóban figyelj oda rá!

17 Keresd a lehetőséget, hogy barátságosan beszélj ismeretlenekkel!

18 Keresd a jó oldalát annak, ha a másik ember frusztrál!

19 Küldj egy bátorító üzenetet valakinek, akinek támogatásra van szüksége!

20 Igazán figyelj oda arra, amit neked mondanak, anélkül, hogy ítélnél!

21 Bókolj őszintén ma három embernek, akivel találkozol!

22 Tervezd el, hogy találkozol másokkal és csináljotok valami szórakoztatót együtt!

23 Szánj időt arra, hogy beszélj a szomszédaiddal és ismerd meg őket!

24 Tégy valami kedveset, amivel könnyebbé teheted valaki más életét!

25 Fűzz pozitív megjegyzést minél több dologhoz a mai napon!

26 Mondj köszönetet három embernek, akinek hálás lehetsz és mond el, miért vagy az!

27 Szánj zavartalan időt szeretteidre!

28 Légy kedves valakivel, akiről úgy érzed, hajlamos kritizálni!



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