



CALENDARI D'ACCIÓ: FEBRER AMISTÓS 2019



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



"La millor manera d'animar-se és animar una altra persona" - Mark Twain

4 Fes alguna cosa per ajudar i ser amable amb els teus companys

5 Fixa't en les qualitats de totes les persones que coneguis avui

6 Dóna les gràcies a algú i digues-li de quina manera t'ha ajudat

7 Demuestra interès pels altres fent-los preguntes

1 Envia un missatge a algú per fer-li saber el que significa per tu

2 Demana a un amic/ga quines coses li han passat darrerament

3 Contacte amb un bon amic a qui no has vist en molt de temps

11 Intenta incloure els altres i convida'ls a participar de les teves converses

12 Somriu a l'altre/a i intenta alegrar-li el dia

13 Sigues amable, especialment, quan el teu primer impuls seria no ser-ho

14 Digues a les persones que estimes perquè són tan importants per tu

15 Respon de manera positiva a totes les persones amb què avui et trobis

16 Telefona a un amic/ga per posar-vos al dia i per escoltar-lo de veritat

17 Fes un esforç per mantenir una conversa amistosa amb un estrany/a

18 Cerca la part bona d'una situació en la qual l'altre/a et faci sentir malament

19 Envia una nota de coratge a algú que necessiti ànims

20 Escolta activament l'altre sense jutjar-lo

21 Felicita sincerament tres persones que coneguis avui

22 Proposa't reunir-te amb altres i fer alguna cosa divertida

23 Pren-te temps per parlar amb un veí i per conèixer-lo millor

24 Fes alguna bona acció per facilitar la vida a una altra persona

25 Avui, fes comentaris positius a tantes persones com puguis

26 Dóna les gràcies a tres persones que t'han ajudat i explica'ls perquè

27 Troba un temps sense interrupcions per estar amb les persones que estimes

28 Sigues amable amb algú amb qui sovint tens una actitud crítica



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre Les Deu Claus per una Vida més Feliç: www.actionforhappiness.org/10-keys