



KALENDAR VÝZIEV: PRIATEĽSKÝ FEBRUÁR 2019



PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVROK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA



"Najlepší spôsob, ako sa rozveseliť, je rozveseľte niekoho iného" - Mark Twain

4 Urobte niečo, čím priateľsky podporíte kolegov

5 Všimnite si dobré vlastnosti každého, koho dnes stretnete

6 Poďakujte sa niekomu a povedzte mu ako Vám zmenil život

7 Ukážte aktívny záujem a pýtajte sa, keď sa rozprávate ľuďmi

1 Pošlite niekomu správu a povedzte mu, čo pre Vás znamená

2 Spýtajte sa priateľa, čo dobrého sa mu prihodilo

3 Spojte sa so starým priateľom, ktorého ste dlho nevideli

11 Pokúste sa zapojiť ľudí do spoločnej konverzácie

12 Usmievajte sa na ľudí s ktorými ste a pomôžte im rozjasniť ich deň

13 Buďte milý, aj keď sú Vaše prvé pocity nie veľmi pozitívne

14 Povedzte svojim blízkym prečo sú pre Vás tak dôležití

8 Povedzte milé slová ľuďom, v obchode, kaviarni, vo vašom okolí

9 Povedzte partnerovi o pozitívach, ktoré si na ňom ceníte

10 Odložte digitálne zariadenia a sa sústreďte na osobu s ktorou ste

15. Odpovedajte pozitívne každému, koho dnes stretne

16 Zavolajte priateľovi a so záujmom ho počúvajte

17 Posnažte sa o priateľský chat / rozhovor s niekým cudzím

18 Pozrite sa na pozitívnu stránku veci, keď Vás iní frustrujú

19 Pošlite povzbudenie, niekomu kto potrebuje podporu

20 Aktívne počúvajte, čo ľudia hovoria, bez posudzovania

21 Úprimne pochváľte 3 ľudí, ktorých dnes stretnete

22 Naplánujte si stretnutie s ľuďmi a urobte pre nich niečo zábavné

23 Urobte si čas stretnúť sa so susedmi a spoznajte ich

24 Urobte nejakú láskavosť a spríjemnite život niekomu inému

25 Povedzte dnes niečo pozitívne veľa ľuďom

26 Povedzte ďakujem 3 ľuďom, ktorým ste vďačný a prečo

27 Urobte si čas na svojho priateľa a nedajte sa ničím rušiť

28 Buďte láskavý a milý k človekovi, ktorý má sklony kritizovať



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Viac informácií o 10 kľúčoch k šťastnému životu, vrátane kníh, návodov, plagátov a ďalších informácií nájdete na: www.actionforhappiness.org/10-keys