



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: ДРУЖЕЛЮБНЫЙ ФЕВРАЛЬ 2019



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



"Лучший способ поднять настроение себе - сделать то же самое для другого" - Марк Твен

4 Поддержите коллег, относитесь к ним по-дружески

5 Обращайте внимание на достоинства каждого, с кем встретитесь сегодня

6 Поблагодарите кого-то, расскажите этому человеку, как он помог вам

7 Проявляйте активный интерес к собеседникам, задавая им вопросы

1 Отправьте кому-то сообщение о том, как много этот человек значит для вас

2 Спросите у друга, что хорошего случилось с ним недавно

3 Свяжитесь со старым другом, которого давно не видели

11 Заводите беседы с людьми, приглашайте других присоединиться к разговору

12 Улыбайтесь тем, кто с вами рядом, и старайтесь сделать их день радостнее

13 Будьте добры, особенно, когда первый порыв - поступить иначе

14 Расскажите любимым людям, за что вы их особенно цените

8 Говорите добрые слова людям, работающим в местном магазине или кафе

9 Расскажите любимому человеку, какие его сильные стороны вы наиболее цените

10 Отложите все гаджеты и по-настоящему сосредоточьтесь на том, кто рядом

18 Ищите хорошее, когда люди огорчают вас

19 Отправьте ободряющую записку тому, кто нуждается в поддержке

20 Активно слушайте людей, не оценивая их действия

21 Скажите искренние комплименты троим людям

15 Общайтесь по-дружески с каждым, кого сегодня встретите

16 Позвоните другу поболтать и по-настоящему слушайте его

17 Сделайте над собой усилие и по-дружески поболтайте с незнакомцем

25 Скажите добрые слова в адрес как можно большего числа людей

26 Поблагодарите троих людей и расскажите им, за что вы признательны

27 Найдите время для любимых людей, чтобы вас ничто не отвлекало

28 Будьте мягче с человеком, которого хочется покритиковать



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о 10 ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и другое, здесь: www.actionforhappiness.org/10-keys