



行动日历: 友好的二月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



“让别人开心是让自己开心起来的最好方式” - 马克·吐温

4 为你的同事们做一些支持性的、友好的事情

5 注意今天你所遇见的每一个人的优点

6 感谢他人，告诉他们你所受到的积极影响

7 与人交谈时，用提问的方式表示你的浓厚兴趣

1 发信息给你在乎的人，诉说他们对你有多重要

2 问问朋友最近遇上了些什么好事情

3 和一位久未见面的老朋友取得联系

11 试着让他人参与，邀请他们加入你的谈话

12 对和你在一起的人微笑，试着照亮他们的一天

13 善待他人，特别是当你第一直觉想要苛刻的时候

14 向你所爱的人诉说为什么对你而言他们是如此特别 ♥ ♥

8 与你身边的店铺或咖啡馆的工作人员友好交谈

9 向你所爱的人诉说他们身上你最看重的力量

10 收起电子设备，真正关注和你在一起的人

15 积极回应今天你所遇到的每一个人

16 约一位朋友聊聊近况，认真聆听他的诉说

17 尝试与一名陌生人友好地交谈

18 他人使你受挫时，看到积极的方面

19 给需要打气的人发送鼓励的话语

20 积极地倾听他人，不评判他们

21 衷心称赞今天你所遇见的三个人

22 计划与他人见面，一起做一些有趣的事

23 花些时间与一位邻居交谈，了解他们

24 做一个善举，让他人的生活更轻松

25 今天对尽可能多的人作正面评价

26 向三个你心存感激的人表示感谢，并告诉他们原因

27 为你所爱的人腾出被打扰的时间

28 温和对待你想要批评的人



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org