



AKSİYON TAKVİMİ: ARKADAŞLIK AYI ŞUBAT 2021



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1 Birine senin için değerli olduğunu hissettirecek bir mesaj gönder

2 Bir arkadaşına bu aralar nasıl hissettiğini sor

3 Başka birinin hayatını kolaylaştırmak için nazik bir jest yap

4 Meslektaşlarıyla ya da arkadaşlarıyla sanal bir "kahve arası" organize et

5 Başkalarıyla konuşurken sorular sorarak ilginizi göster

6 Bir süredir görmediğin eski bir arkadaşınla bağlantıya geç

7 Bir komşuyla dostça bir sohbet yapmak için çaba göster

8 Gerçekten güvendiğin biriyle hislerini paylaş

9 Birine teşekkür et ve nasıl bir fark yarattığını söyle

10 İnsanlar tepeni attığında bile iyi taraflarını görmeye çalış

11 Morale ihtiyacı olan birine cesaretini artıracak bir not yolla

12 Doğru olmak yerine nazik olmaya odaklan

13 Yerel bir işyerine desteğini gösterecek bir mesaj yolla

14 Sevdiklerine senin için neden bu kadar özel olduklarını söyle

15 Yanındaki insanlara gülümse ve günlerini neşelendir

16 Zor bir dönemden geçiyor olabilecek birini ara ve yardım teklif et

17 Bugün görüştüğün kişileri olumlu karşıla, kendin dahil

18 Sevdiğin birine, en çok değer verdiğin güçlü yanlarını söyle

19 İlham verici bulduğun bir mesajı ya da videoyu paylaş

20 Başkalarıyla bağ kuracak eğlenceli bir şeyler planla

21 İnsanların ne söylediğini, onları yargılamadan can kulağıyla dinle

22 Bugün konuştuğun kişilere içtenlikle iltifat et

23 Eleştirmeye meyilli olduğun birine karşı yumuşak ol

24 Sevdiğin birine onda değer verdiğin güçlü yanları söyle

25 Minnettar olduğun üç kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

26 Bugün mümkün olduğu kadar çok kişiye olumlu şeyler söyle

27 Arayı kapatmak için bir arkadaşını ara ve söylediklerine kulak ver

28 Sevdiklerine kaliteli ve bölünmeyeceğin şekilde zaman ayır



"Kendini neşelendirmenin en iyi yolu başkasını neşelendirmektir" - Mark Twain



"Arkadaş edinmenin tek yolu arkadaş olmaktır" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Bu ayın konusu ile ilgili daha fazlası için www.actionforhappiness.org/friendly-february

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte