



# CALENDAR DE ACȚIUNE: FEBRUARIE PRIETENESC 2021



Luni

Marți

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

**1** Trimite cuiva un mesaj pentru a spune cât de mult înseamnă pentru tine

**2** Întreabă un prieten cum s-au simțit recent

**3** Fă un act de bunătate pentru a ușura viața cuiva altfel

**4** Organizați o „pauză de ceai” virtuală cu colegii sau prietenii

**5** Arătați un interes activ adresând întrebări atunci când vorbiți cu alții

**6** Reveniți în contact cu un vechi prieten Nu am mai văzut de ceva vreme

**7** Faceți un efort pentru a purta o discuție prietenoasă cu un vecin

**8** Impărtășiți ceea ce simțiți cu cineva în care aveți încredere adevărat

**9** Mulțumesc cuiva și spune-le cum au făcut diferența pentru tine

**10** Căutați binele oamenilor, chiar și atunci când vă frustrează

**11** Trimiteți o notă încurajatoare cuiva care are nevoie de un impuls

**12** Focus pe a fi mai degrabă amabil decât având dreptate

**13** Trimiteți un mesaj prietenos de susținere către o afacere locală

**14** Spuneți-i celor dragi de ce sunt speciali pentru dvs.

**15** Zâmbește oamenilor pe care îi vezi și luminează-ți ziua

**16** Înregistrați-vă pe cineva care ar putea avea dificultăți și oferiți-vă ajutor în

**17** Răspundeți cu blândețe tuturor celor cu care vorbiți astăzi

**18** Apreciați calitățile bune ale cuiva din viața dumneavoastră

**19** Distribuți un videoclip sau un mesaj pe care îl considerați inspirat sau util

**20** Faceți un plan pentru a vă conecta cu ceilalți și faceți ceva distractiv

**21** Ascultați activ ceea ce spun oamenii, fără a-i judeca

**22** Complimente sincere oamenilor cu care vorbiți azi

**23** Fiți blânzi cu cineva pe care vă simțiți înclinați să-l criticați pe

**24** Spuneți persoanei dragi despre punctele sale forte că apreciați cel mai mult căroră vă

**25** Mulțumiți trei persoane simțiți recunoscători și spuneți-le de ce

**26** Dați comentarii pozitive cât mai multor oameni astăzi

**27** Sunați un prieten pentru a ajunge din urmă și asculta-i adevărat

**28** Fă-ți timp neîntrerupt celor dragi



"Cel mai bun mod de a te înveseli este să încerci să înveselești pe altcineva." - Mark Twain



"Singura modalitate de a avea un prieten este să fii unul" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Aflați mai multe despre tema acestei luni la: [www.actionforhappiness.org/friendly-february](http://www.actionforhappiness.org/friendly-february)

Mai fericit • Mai bun • Impreună