



友善的行動月曆：2021年2月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 給某人發送訊息，告訴他，他對您有多重要

2 向朋友問好，了解他們最近的感覺

3 做一些善事，使別人的生活更輕鬆

4 與同事或朋友組織一次網上的聚會

5 與他人交談時積極發問，表現出你很感興趣

6 與一位您一段時間未見的老朋友保持聯繫

7 嘗試與鄰居進行一次友善的對話

8 與您真正信任的人分享您的感受

9 感謝某人，並告訴他們，他們如何為您帶來改變

10 即使別人令你感到受創，也要在他身上看到其優點

11 給需要鼓勵的人發送一個鼓舞人心的訊

12 專注於友善的表達方式，而不是表達對錯

13 向當地企業發送友好的正面意見

14 告訴您的親人，他們對您而言，有多特別

15 對您看到的人微笑，以點亮他們的生活

16 跟可能正在苦苦掙扎的人碰面，並提供幫助

17 對您今天交談的所有人（包括您自己）做出友善的回應

18 於生活中，欣賞到某人的良好品質

19 與人分享對您有啟發或幫助的視頻或消息

20 制定計劃，與他人聯繫並做點有趣的事

21 積極聆聽人們的意見，而無需評判他們

22 今天向與您交談的人表示真誠的讚美

23 對你想批評的人保持溫和的語氣

24 告訴親人您最看重的優點

25 感謝您心存感恩的三個人，並把原因告訴他們

26 今天給盡可能多的人一些正面的評價

27 打電話給朋友，用心聆聽及了解其近況

28 為您的親人提供不干擾的時間



「鼓舞別人就是激勵自我最好的方法。」 — 家馬克·吐溫



「交到朋友的唯一方法，是自己先做為一個朋友。」 — 拉爾夫·愛默生

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多有關本月主題的資訊，請訪問：www.actionforhappiness.org/friendly-february

保持冷靜 · 保持精明 · 對人友善