



HANDLINGSKALENDER: VÄNLIGA FEBRUARI 2021



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

1 Meddela någon hur mycket de betyder för dig

2 Fråga en vän hur de har haft det på sistone

3 Gör en vänlig handling för att underlätta livet för någon

4 Fixa en virtuell fika med kollegor eller vänner

5 Visa aktivt intresse genom att ställa frågor i samtal

6 Kontakta en gammal vän som du inte har sett på ett tag

7 Ansträng dig för att ha ett vänligt samtal med en granne

8 Berätta vad du känner för någon du verkligen litat på

9 Tacka någon och berätta hur de gjort skillnad för dig

10 Leta efter det goda i människor, även när de frustrerar dig

11 Skicka uppmuntring till någon som behöver en boost

12 Fokusera på att vara snäll snarare än att ha rätt

13 Stötta ett lokalt företag genom vänligt meddelande

14 Säg till dina nära och kära hur de är speciella för dig

15 Le mot de människor du möter och förgyll deras dag

16 Erbjud din hjälp till någon som har det tufft nu

17 Svara vänligt till alla du pratar med idag, inklusive dig själv

18 Uppskatta de goda egenskaperna hos någon i ditt liv

19 Dela en inspirerande video eller meddelande

20 Gör en plan för att få kontakt med andra och göra något roligt

21 Lyssna aktivt på vad folk säger utan att bedöma dem

22 Ge uppriktiga komplimanger till människor du pratar med idag

23 Var omtänksam mot någon du egentligen vill kritisera

24 Berätta för en älskad om hans styrkor som du värdesätter mest

25 Tacka tre personer du är tacksam mot och berätta varför

26 Ge positiva kommentarer till så många som möjligt idag

27 Ring en vän och verkligen lyssna på hen

28 Ta dig sammanhängande tid för dina nära och kära



"Det bästa sättet att muntra upp dig själv är att muntra upp någon annan" - Mark Twain



"Det enda sättet att få en vän är att vara en" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Läs mer om månadens tema på www.actionforhappiness.org/friendly-february

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans