



ACTIEKALENDER: VRIENDELIJKE FEBRUARI 2021



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

1 Stuur iemand een bericht om te zeggen hoeveel ze voor je betekenen

2 Vraag een vriend hoe ze zich de laatste tijd voelen

3 Doe iets aardigs voor een ander om zijn leven iets makkelijker te maken

4 Organiseer een virtuele 'theepauze' met collega's of vrienden

5 Toon actieve interesse door vragen te stellen als je met anderen praat

6 Neem weer contact op met een oude vriend die je al een tijd niet meer hebt gezien

7 Doe moeite om een vriendelijk praatje te maken met de burens

8 Deel wat je voelt met iemand die je echt vertrouwt

9 Bedank iemand en vertel ze hoe ze een verschil voor je hebben gemaakt

10 Zoek het goede in mensen, zelfs als ze je frustreren

11 Stuur een bemoedigend bericht naar iemand die een duwtje in de rug nodig heeft

12 Concentreer je op het vriendelijk zijn in plaats van op het gelijk hebben

13 Stuur een vriendelijk bericht van steun naar een lokaal bedrijf

14 Vertel je geliefden waarom ze speciaal voor jou zijn

15 Lach naar de mensen die je ziet en fleur hun dag op

16 Kijk om naar iemand die het misschien moeilijk heeft en bied aan om te helpen

17 Reageer vriendelijk op iedereen met wie je vandaag praat, ook op jezelf

18 Waardeer de goede kwaliteiten van iemand in je leven

19 Deel een video of bericht dat je inspirerend of nuttig vindt

20 Maak een plan om met anderen in contact te komen en iets leuks te doen

21 Luister actief naar wat mensen zeggen, zonder ze te veroordelen

22 Geef oprechte complimenten aan de mensen met wie je vandaag praat

23 Wees zachtvaardig voor iemand die je geneigd bent te bekritisieren

24 Vertel een geliefde over hun sterke punten die je het meest waardeert

25 Bedank drie mensen die je dankbaar bent en vertel ze waarom

26 Geef vandaag positieve reacties aan zoveel mogelijk mensen

27 Bel een vriend om bij te praten en echt naar ze te luisteren

28 Maak ononderbroken tijd voor jouw dierbaren



"De beste manier om jezelf op te vrolijken is iemand anders op te vrolijken" - Mark Twain



"De enige manier om een vriend te hebben is er een te zijn" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Meer informatie over het thema van deze maand vind je op www.actionforhappiness.org/friendly-february

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen