



AKČNÍ KALENDÁŘ: PŘÁTELSKÝ ÚNOR 2021



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Pošlete zprávu člověku, který pro Vás hodně znamená

2 Zeptejte se svých přátel, jak se v poslední době cítili

3 Udělejte laskavý skutek, abyste někomu pomohli

4 Naplánujte si s přáteli nebo kolegy „online čajový dýchánek“

5 Při rozhovoru s ostatními projeďte zájem kladením otázek

6 Zkontaktujte přítele, kterého jste již dlouho neviděli

7 Zapředeťte přátelský rozhovor se sousedy

8 Podělte se o své pocity s osobou, které opravdu důvěřujete

9 Poděkujte někomu, kdo změnil váš život a zdůvodněte proč

10 Hleďte na ostatních to dobré, i když to s nimi nemáte lehké

11 Napište povzbudivou zprávu někomu, kdo ocení Vaši podporu

12 Neprosazujte vlastní pravdu za každou cenu, buďte laskaví

13 Pošlete povzbudivý vzkaz firmě ve Vašem okolí

14 Povězte svým blízkým, čím jsou pro Vás výjimeční

15 Dnes věnujte všem lidem úsměv a zlepšete tak jejich den

16 Pokud víte o někom, kdo se trápí, nabídněte mu svou pomoc

17 Buďte laskaví ke všem, s kým budete mluvit, ale i sami k sobě

18 Oceňte dobré stránky vám blízké osoby

19 Podělte se s ostatními o inspirativní video nebo příspěvek

20 Naplánujte si s ostatními nějakou zábavnou aktivitu

21 Učte se naslouchat bez hodnocení

22 Upřímně pochvalte osoby, se kterými dnes budete mluvit

23 Buďte laskaví k někomu, koho máte tendenci kritizovat

24 Řekněte partnerovi jakých silných stránek si na něm ceníte nejvíc

25 Poděkujte 3 lidem, kterým jste za něco vděční a řekněte proč

26 Dnes zkuste každého za něco pochválit

27 Zavolejte příteli a vyslechněte jej

28 Vyhradte si ničím nerušený čas pro své blízké



„Nejlepším způsobem, jak rozveselit sám sebe, je rozveselit někoho jiného.“ - Mark Twain



„Jediný způsob, jak získat přítele, je být přítelem ostatním.“ - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Další informace o tématu tohoto měsíce najdete na: www.actionforhappiness.org/friendly-february nebo na www.actionforhappiness.cz

Žij klidně · Moudře · Laskavě