



AKTIONSKALENDER: FREUNDLICHER FEBRUAR 2021



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

1 Schreibe jemandem, wie viel er dir bedeutet

2 Frage einen Freund, was ihm zuletzt Gutes passiert ist

3 Tu etwas Hilfreiches und Freundliches für deine Kollegen

4 Triff dich mit Freunden zu einer virtuellen "Teepause"

5 Zeige aktiv Interesse und stelle im Gespräch Fragen

6 Melde dich bei jemandem, den du lange nicht gesehen hast

7 Führe ein freundliches Gespräch mit einem Nachbarn

8 Teile deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

9 Erzähle jemandem, wofür du ihm dankbar bist

10 Suche das Positive, wenn andere Leute dich frustrieren

11 Schicke jemandem eine motivierende Nachricht

12 Sei heute freundlich, anstatt Recht zu haben

13 Sei nett zu denen, die im Laden oder Café nebenan arbeiten

14 Erzähl deinen Lieben, was sie besonders macht

15 Lächle die Menschen an, die du siehst und erhelle ihren Tag

16 Biete jemandem deine Hilfe an, der Probleme hat

17 Reagiere positiv auf jeden, den du heute triffst

18 Schätze die Eigenschaften von jemandem in deinem Leben

19 Teile ein Video oder eine Nachricht, die du hilfreich findest

20 Triff dich mit anderen für etwas, das Spaß macht

21 Höre heute aktiv zu, ohne dabei zu werten

22 Mache den Leuten, die du triffst, aufrichtige Komplimente

23 Sei freundlich zu jemandem, den du sonst kritisieren würdest

24 Erzähle einem lieben Menschen von seinen Stärken

25 Bedanke dich bei drei Leuten und sage ihnen, wofür

26 Äußere dich gegenüber allen Menschen positiv

27 Rufe einen Freund an und höre ihm wirklich zu

28 Nimm dir heute ungestörte Zeit für deine Lieben



"Der beste Weg, um sich aufzuheitern, ist, jemand anderen aufzuheitern" - Mark Twain



"Der einzige Weg, einen Freund zu haben, ist, einer zu sein" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org