



# KALENDARZ AKCJI: PRZYJACIELSKI LUTY 2021



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**1** Wyślij komuś wiadomość, o tym jak wiele ta osoba dla Ciebie znaczy

**2** Zapytaj przyjaciela, jak się ostatnio czuje

**3** Zrób dobry uczynek, aby uczynić czyjeś życie łatwiejszym

**4** Zorganizuj wirtualną „herbatkę” z przyjaciółmi i znajomymi

**5** Okaż szczerze zainteresowanie zadając pytania osobie, z którą rozmawiasz

**6** Odnów kontakt z dawnym znajomym, z którym przez jakiś czas się nie widzieliście

**7** Postaraj się po przyjacielsku porozmawiać z sąsiadem

**8** Podziel się tym, co czujesz z osobą, której ufasz

**9** Podziękuj komuś i powiedz tej osobie jak wpływa na Twoje życie

**10** Poszukuj dobra w ludziach, nawet jeśli odczuwasz wobec nich irytację

**11** Wyślij komuś motywacyjną wiadomość, gdy widzisz, że potrzebujesz wzmocnienia

**12** Skup uwagę na tym, aby być bardziej życzliwym niż żeby mieć rację

**13** Wyślij (przyjacielską) wiadomość wspierającą lokalny biznes

**14** Powiedz swoim bliskim, dlaczego są dla Ciebie ważni

**15** Uśmiechnij się do ludzi, których spotykasz i rozjaśnij tym ich dzień

**16** Zaoferuj pomoc osobie, która może mieć trudności

**17** Życzliwie odpowiadaj każdemu, z kim dzisiaj rozmawiasz, w tym sobie

**18** Docień dobre cechy kogoś obecnego w Twoim życiu

**19** Podziel się z innymi motywującym, pomocnym filmikiem lub wiadomością

**20** Zaplanuj spotkanie ze znajomymi i wspólną rozrywkę

**21** Aktywnie słuchaj ludzi bez oceniania ich

**22** Szczerze skomplementuj osobę, z którą dzisiaj porozmawiasz

**23** Bądź wyrozumiały dla kogoś, kogo masz skłonność krytykować

**24** Powiedz bliskiej osobie o jej mocnych stronach, które cenisz w niej najbardziej

**25** Podziękuj trzem osobom i powiedz za co odczuwasz wobec nich wdzięczność

**26** Podziel się pozytywnymi opiniami z tyloma osobami, z iloma się dzisiaj spotkasz

**27** Zadzwon do przyjaciela, nadrobź zaległości i wysłuchaj go uważnie

**28** Spędź nieprzerwanym czasem ze swoimi bliskimi



**"Najlepszy sposób, by się rozweselić, to spróbować rozweselić kogoś innego."**

- Mark Twain



**"Najlepszym sposobem na znalezienie przyjaciela jest bycie przyjacielem."**

- Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Dowiedz się więcej o temacie miesiąca na: [www.actionforhappiness.org/friendly-february](http://www.actionforhappiness.org/friendly-february)

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem