



ACTION CALENDAR: YSTÄVYYDEN HELMIKUUN 2021



MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

1 Lähetä jollekin viesti ja kerro kuinka paljon hän sinulle merkitsee

2 Kysy ystävältä hänen tunteistaan viime aikoina

3 Tee ystävällisteko helpottaen jonkun elämää

4 Kutsu ystävät tai kollegat virtuaalikalville

5 Osoita keskustelussa kiinnostuksesi, esitä kysymyksiä

6 Ota yhteyttä ystävään, jota et ole tavannut vähään aikaan

7 Pyri ystävälliseen keskusteluun naapurin kanssa

8 Puhu tunteistasi ihmiselle, johon todella luotat

9 Kiitä jotakuta siitä, miten erityiseksi hän saa sinut tuntemaan itsesi

10 Löydä ihmisistä hyvää, vaikka tekonsa joskus turhauttavat

11 Rohkaise viestillä jotakuta, joka tarvitsee vahvistusta

12 Keskity oikeassa olemisen asemesta olemaan ystävällinen

13 Tue paikallista yritystä ystävällisellä palautteella

14 Kerro rakkaillesi, miksi he ovat erityisiä sinulle

15 Hymyile tapaamillesi ihmisille ja kirkasta heidän päivänsä

16 Ojenna auttava kätesi henkilölle, joka saattaa olla pulassa

17 Puhu tänään ystävällisesti kaikille, myös itsellesi

18 Anna arvo elämäsi kuuluvan ihmisen hyvälle ominaisuuksille

19 Jaa inspiroiva tai hyödyllinen video tai viesti

20 Kutsu muita yhteen hauskanpidon merkeissä

21 Kuuntele aktiivisesti, tuomitsematta

22 Ole vilpittömän kohtelias ihmisille, joille tänään puhut

23 Ole lempeä henkilölle, jota olet taipuvainen kritisemaan

24 Kerro rakkaillesi heidän vahvuuksistaan, joita arvostat

25 Kiitä kolmea ihmistä ja kerro miksi olet heille kiitollinen

26 Anna myönteistä palautetta mahdollisimman monelle

27 Soita ystävällesi ja kuuntele häntä aidon läsnäolevasti

28 Järjestä keskeytymätöntä aikaa rakkaillesi



“Paras tapa piristää itseä on piristää jotakuta toista” - Mark Twain



“Ainoa tapa saada ystävä on olla ystävä” - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/friendly-february

Happier · Kinder · Together