



AKTÍV NAPTÁR: BARÁTSÁGOS FEBRUÁR 2021



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

1 Küldj üzenetet valakinek, hogy megtudja, mennyit jelentesz neki!

2 Kérdezz meg egy barátot, hogy érzi magát mostanában!

3 Csinálj valami kedveset, amitől könnyebb lesz valakinek az élete!

4 Szervezz virtuális kávészünetet kollégáknak, barátoknak!

5 Mutass valódi érdeklődést, kérdezz vissza, beszélgetéskor!

6 Vedd fel újra a kapcsolatot egy rég nem látott baráttal!

7 Kezdeményezz beszélgetést a szomszédaiddal!

8 Oszd meg az érzéseidet valakivel, akiben igazán bízol!

9 Köszönd meg és mondd el valakinek, hogyan változtatott meg!

10 Keresd a jót mindenkiben, akkor is, ha csalódást okoznak!

11 Küldj bátorító üzenetet valakinek, akire ráfér a támogatás!

12 Fókuszálj a kedvességre az igazad helyett!

13 Kedves üzenettel támogass egy helyi vállalkozást!

14 Mondd el a szeretteidnek, miért fontosak neked! ♥ ♥

15 Mosolyogj az emberekre és aranyozd be a napjukat!

16 Ajánld fel valakinek a segítséged, akinek gondja van!

17 Válaszolj mindenkinek kedvesen, akihez szólsz, beleértve magadat is!

18 Értékelj a jó tulajdonságokat valakiben, aki az életed része!

19 Ossz meg egy videót, ami inspiráló, vagy hasznos!

20 Iktass be egy szórakoztató, társasági programot!

21 Aktívan, ítékezés nélkül hallgasd, amit mondanak neked!

22 Őszintén adj pozitív visszajelzést azoknak, akikkel beszélsz!

23 Légy türelmes valakivel, aki hajlamos kritikus lenni!

24 Oszd meg egy szeretteddel, melyik erősségét értékeled leginkább!

25 Adj hálát 3 embernek és mondd el, miért vagy az!

26 Tégy kedves megjegyzést minél több embernek!

27 Hívj fel egy barátot és igazán figyelj oda rá!

28 Tölts zavartalan pillanatokat szeretteiddel!



"A legjobb módja, hogy felvidítsd magad, ha felvidítasz valaki mást." - Mark Twain



"Csak úgy szerzhetsz barátot, ha te is az vagy." - 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