



# ACTION CALENDAR: FEBBRAIO FRIENDLY 2021



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

**1** Comunica a qualcuno quanto conti per te

**2** Chiedi ad un amico come si è sentito di recente

**3** Compi un atto di gentilezza per facilitare la vita di qualcun altro

**4** Organizza un aperitivo virtuale con amici o colleghi

**5** Mostra interesse attivo quando parli con gli altri

**6** Riconnettiti con un amico che non vedi da tempo

**7** Sforzati di chiacchiere amichevolmente con un vicino

**8** Condividi ciò che provi con una persona fidata

**9** Ringrazia qualcuno e spiega come abbia fatto la differenza per te

**10** Quando ti senti frustrato dagli altri, cerca il lato positivo

**11** Incoraggia qualcuno che necessita di una spinta

**12** Focalizzati sull'essere gentile anziché sull'aver ragione

**13** Invia un messaggio di supporto ad un ente locale

**14** Spiega alle persone care perchè sono così speciali per te

**15** Sorridi alle persone con cui sei e rallegra la loro giornata

**16** Fai un check con qualcuno in difficoltà ed offri il tuo aiuto

**17** Sii gentile con tutti coloro cui parli oggi, incluso te stesso

**18** Apprezza le qualità di qualcuno nella tua vita

**19** Condividi un video o un messaggio che possano ispirare

**20** Pianifica un incontro con gli altri; fate qualcosa di divertente

**21** Ascolta in maniera attiva ciò che gli altri dicono, senza giudicare

**22** Complimentati con tutte le persone che incontrerai

**23** Sii gentile con qualcuno che ti senti incline a criticare

**24** Mostra ad una persona cara i suoi punti di forza che apprezzi

**25** Ringrazia tre persone cui sei grato e motivati

**26** Complimentati con quante più persone possibile

**27** Chiama un amico per condividere le ultime novità

**28** Passa del tempo, senza interruzioni, con i tuoi cari



“Il modo migliore per stare allegri è cercare di rallegrare qualcun altro” - Mark Twain



“L'unico modo per avere un amico è essere un amico” - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sul tema del mese presso [www.actionforhappiness.org/friendly-february](http://www.actionforhappiness.org/friendly-february)

Felici · Gentili · Uniti