



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: FEVEREIRO AMIGO 2021



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA -FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

1 Envia uma mensagem e diz-lhe o quanto ele/a significa para ti

2 Pergunta a um/a Amigo/a como se têm sentido recentemente

3 Faz um ato de bondade para tornar a vida mais fácil para outra pessoa

4 Organiza uma 'pausa para o café' virtual com colegas ou amigos

5 Mostra um interesse ativo, faz perguntas ao falar com outras pessoas

6 Volta a entrar em contacto com um velho amigo/a que já não vês há muito tempo

7 Faz um esforço para ter uma conversa amigável com um/a vizinho/a

8 Partilha o que sentes com alguém em quem realmente confias

9 Agradece a alguém e diz-lhe como fez a diferença para ti

10 Procura o bem nas pessoas, mesmo quando elas te frustram

11 Envia uma mensagem encorajadora a alguém que precise de um impulso

12 Concentra-te em ser gentil em vez de estares certo/a

13 Envia uma mensagem simpática de apoio a uma empresa local

14 Diz aos teus entes queridos porque são especiais para ti

15 Sorri para as pessoas que vês e ilumina o seu dia

16 Se vires alguém em dificuldade, oferece-te para ajudar

17 Responde amavelmente a todos com quem te encontrares, incluindo tu mesmo/a

18 Aprecia as boas qualidades de alguém na tua vida

19 Partilha um vídeo ou mensagem que seja inspiradora ou útil

20 Faz planos para manter contacto com os outros e fazer algo divertido

21 Ouve atentamente o que as pessoas dizem, sem as julgar

22 Cumprimenta de forma genuína as pessoas com quem te encontras

23 Sê gentil com alguém que te sintas tentado a criticar

24 Partilha com um ente querido os seus pontos fortes que tu valorizas

25 Agradece a três pessoas por quem te sentes grato/a e diz-lhes porquê

26 Faz comentários positivos ao maior número possível de pessoas hoje

27 Ligue para Um/a amigo/a para conversar e realmente o/a ouvires

28 Reserva tempo ininterrupto para seus entes queridos



"A melhor maneira de te animares é animar outra pessoa" - Mark Twain



"A única maneira de ter um amigo é ser um" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sabe mais sobre o tema deste mês em www.actionforhappiness.org/friendly-february

Mais feliz · Mais generoso · Juntos