



פברואר ידידותי: לוח חודש 2021



יום ראשון	שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני
7 עשו מאמץ לשוחח עם אחד השכנים	6 צרו קשר עם חבר שמזמן לא פגשתם	5 התעניינו בכנות כיצד מרגישים האנשים הסובבים אתכם	4 ארגנו מפגש וירטואלי קטן בין חברים	3 עשו מעשה שישמח אדם אחר	2 שאלו חברה/א/ה או/ה היא הרגישה/ה לאחרונה	1 הגידו למישהו יקר עד כמה הוא משמעותי עבורכם
14 אמרו למישהו אהוב במיוחד מדוע היא/הוא כ"כ יקר/ה	13 שלחו מסר של תמיכה באחד העסקים שנפגעו מהקורונה	12 היו נדיבים וחומלים במקום להיות צודקים	11 שלחו מסר של עידוד למישהו הזקוק לכך	10 חפשו נקודה טובה אצל הזולת. אפילו אם זה לא קל	9 הודו למישהו שעשה דבר מה עבורכם	8 שתפו ברגשותיכם מישהו שאתם בוטחים בו
21 הקשיבו למה שיש לאחרים להגיד ללא ביקורת ושיפוטיים	20 צרו קשר עם אחרים ועשו פעילות כלשהי ביחד	19 שלחו סרטון קצר המעורר השראה למכר או חבר	18 העריכו את התכונות הטובות של מישהו היקר לכם	17 הגיבו בחביבות לסובבים אתכם, ובמיוחד לעצמכם	16 הציעו עזרה למישהו שזקוק לכך	15 חייכו למי שאתם פוגשים היום
28 הקדישו זמן למישהו אהוב	27 התקשרו לחברה/ה והקשיבו למה שיש להם לומר	26 הגידו משהו חיובי לכמה שיותר אנשים היום	25 הודו לשלשה אנשים והסבירו על מה אתם אסירי תודה	24 אמרו לאדם אהוב אילו תכונות אתם מעריכים בו/בה	23 היו עדינים עם מישהו הנוטה לביקורתיות יתר	22 החמיאו למישהו היום



"הדרך היחידה לשמח מישהו היא לשמח, בראש ובראשונה, את עצמך." מארק טוויין



"על מנת לזכות בחבר, עליך להיות כזה." ראלף וולדו אמרסון

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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

Happier · Kinder · Together