



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: ДРУЖЕЛЮБНЫЙ ФЕВРАЛЬ 2021



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Отправь кому-нибудь сообщение, чтобы сказать, как много он для тебя значит

2 Спроси друга, как он себя чувствует в последнее время

3 Сделай добрый поступок, чтобы облегчить жизнь кому-то другому

4 Организуй виртуальный «чайный перерыв» с коллегами или друзьями

5 Прояви активный интерес, задавая вопросы в разговоре с другими

6 Свяжись со старым другом, которого ты давно не видел

7 Заведи дружеский разговор с соседом

8 Поделись тем, что ты чувствуешь с кем-то, кому действительно доверяешь

9 Поблагодари кого-нибудь и скажи, что особенного он сделал для тебя

10 Ищи хорошее в людях, даже когда они тебя расстраивают

11 Отправь вдохновляющее сообщение тому, кто нуждается в подзарядке

12 Сосредоточься на том, чтобы быть больше добрым, чем быть правым

13 Отправь дружеское сообщение для поддержки местного бизнеса

14 Скажи своему близкому человеку, почему он для тебя особенный

15 Улыбнись людям, которых встретишь и освети их день

16 Поговори с кем-то, кто испытывает трудности и предложи помощь

17 Отвечай любезно всем, с кем ты сегодня разговариваешь, включая себя

18 Оцени хорошие качества кого-то в вашей жизни

19 Поделись видео или сообщением, которое считаешь вдохновляющим или полезным

20 Составь план пообщаться с друзьями и сделать что-нибудь веселое

21 Внимательно слушай, что говорят люди, без оценок

22 Делай сегодня искренние комплименты людям, с которыми говоришь

23 Будь мягким с тем, кого собираешься критиковать

24 Расскажи любимому о его сильной стороне, которую ты ценишь больше всего

25 Скажи «спасибо» трем людям, которым ты благодарен, и сажу за что

26 Дай как можно большему количеству людей позитивные комментарии

27 Позвони другу, расспроси как дела и послушай его внимательно

28 Проведи время с любимым человеком, не отвлекаясь



«Лучший способ поднять себе настроение – это поднять его кому-то другому» – Марк Твен



«Единственный способ завести друга – это стать кому-то другом» – Ральф Вальдо Эмерсон

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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

Happier · Kinder · Together