



行动日历: 友好的二月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



“让别人开心是让自己开心起来的最好方式” - 马克·吐温

4 为你的同事们做一些支持性的、友好的事情

5 注意今天你所遇见的每一个人的优点

6 感谢他人，告诉他们你所受到的积极影响

7 与人交谈时，用提问的方式表示你的浓厚兴趣

1 发信息给你在乎的人，诉说他们对你有多重要

2 问问朋友最近遇上了些什么好事情

3 和一位久未见面的老朋友取得联系

11 试着让他人参与，邀请他们加入你的谈话

12 对和你在一起的人微笑，试着照亮他们的一天

13 善待他人，特别是当你第一直觉想要苛刻的时候

14 向你所爱的人诉说为什么对你而言他们是如此特别 ♥ ♥

8 与你身边的店铺或咖啡馆的工作人员友好交谈

9 向你所爱的人诉说他们身上你最看重的力量

10 收起电子设备，真正关注和你在一起的人

18 他人使你受挫时，看到积极的方面

19 给需要打气的人发送鼓励的话语

20 积极地倾听他人，不评判他们

21 衷心称赞今天你所遇见的三个人

15 积极回应今天你所遇到的每一个人

16 约一位朋友聊聊近况，认真聆听他的诉说

17 尝试与一名陌生人友好地交谈

25 今天对尽可能多的人作正面评价

26 向三个你心存感激的人表示感谢，并告诉他们原因

27 为你所爱的人腾出被打扰的时间

28 温和对待你想要批评的人



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org