



# VEIKSMŲ KALENDORIUS: DRAUGYSTĖS VASARIS 2020



SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS



„Žmonės greitai pamirš, ką jūs jiems sakėte ar ką padarėte.  
Tačiau ilgai atsimins, kaip jie jautėsi būdami su jumis“ -  
Maya Angelou



1 Parašykite žinutę žmogui, kuris jums svarbus

2 Paklauskite draugo, koks paskutinis geras dalykas jam nutiko

3 Padarykite ką nors gero ar draugiškai padėkite savo kolegoms

4 Pastebėkite kiekvieno šiandien sutikto žmogaus gerąsias savybes

5 Pabendraukite su seniai matytu draugu

6 Padėkokite kam nors ir pasakykite, kaip jis jums svarbus

7 Šiandien aktyviai domėkitės savo pašnekovais, užduodami jiems klausimus

8 Pasakykite ką nors malonaus vietinės parduotuvės ar kavinės darbuotojui

9 Padėkite j šoną išmaniuosius prietaisus ir skirkite laiko tiems, su kuo esate

10 Pasistenkite įtraukti ir pakviesti kitus prisijungti prie pokalbio

11 Nusišypsokite artimam žmogui ir pasistenkite jam nuskaidrinti dieną

12 Nusiųsk įkvėpiančią žinutę tam, kam reikia palaikymo

13 Būk malonus, ypač tada, kai nesinori tokiu būti

14 Pasakykit savo mylimajam, kiek jis daug jums reiškia

15 Leiskite sau draugiškai pabendrauti su nepažįstamu žmogumi

16 Paskambinkite draugui pasikalbėti ir dėmesingai jį išklauskite

17 Kiekvienam sutiktam šiandien pabandykite atsakyti pozityviai

18 Ieškokite gerosios pusės, kai kiti žmonės jus nuvilia

19 Pasakykite savo mylimajam, kokios jo/jos savybės vertinate labiausiai

20 Aktyviai klausykite, ką jums žmonės sako, jų nevertindami

21 Pasakykite nuoširdžius komplimentus trims žmonėms

22 Suplanuokite susitikimą ir linksmai praleiskite laiką

23 Raskite laiko pakalbėti su kaimynu ir jį geriau pažinkite

24 Palengvinkite kažkam gyvenimą padarydami gerą darbą

25 Šiandien pasakykite komplimentus kuo didesniai kiekiui žmonių

26 Pasakykite trims žmonėms už ką jiems esate dėkingi

27 Pasidalinkite su žmogumi, kuriuo pasitikite, ką jam jaučiate

28 Būkite švelnūs su žmogumi, kurį esate linkę kritikuoti

29 Skirkite nepertraukiamą laiką savo artimiesiems

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)