



ACTION CALENDAR: FRIENDLY FEBRUARY 2020



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT



"Az emberek elfelejtik, mit mondtál, vagy tettél, de soha nem feledik, mit éreztek irántad." - Maya Angelou



1 Üzend meg valakinek, milyen sokat jelent neked!

2 Kérdezd meg egy barátodtól, milyen jó dolog történt veled mostanság!

3 Tégy valami kedves, támogató dolgot a kollégáidért!

4 Vedd észre a jó dolgokat mindenkiben, akivel ma találkozol!

5 Vedd fel a kapcsolatot egy rég nem látott barátal!

6 Köszönd meg és mondd el valakinek, hogyan változtatta meg az életed!

7 Mutass aktív érdeklődést és kérdezz attól, akivel beszélgetsz!

8 Mondj kedves dolgokat azoknak, akik a helyi kisboltban dolgoznak!

9 Tedd el a digitális eszközöket és tényleg arra figyelj, akivel vagy!

10 Invitálj, próbálj bevonni másokat is a beszélgetésbe, amit folytatasz!

11 Mosolyogj azokra, akikkel vagy és ezzel tedd jobbá a napjukat!

12 Küldj egy bátorító szót annak, akinek épp egy lökés kell!

13 Légy kedves, különösen akkor, ha az első reakciód ösztönösen undok lenne!

14 Mondj el a szeretteidnek, miért olyan különlegesek számodra!

15 Kezdeményezz barátságos csevejt egy ismeretlennel!

16 Hívj fel egy barátot és tényleg hallgasd meg!

17 Válaszolj pozitívan ma mindenkinek!

18 Keresd a jót akkor is, ha mások csalódtak!

19 Mondj el egy szerettednek, melyik erősségét értékeled leginkább!

20 Aktívan figyelj arra, amit mások mondanak neked, ítékezés nélkül!

21 Bókolj őszintén három embernek, akivel ma találkozol!

22 Találkozz a barátaiddal és csináljatok valami jót együtt!

23 Szakíts időt arra, hogy szót válts a szomszáddal! Próbáld jobban megismerni!

24 Tegyél valami kedveset, amivel segítesz valakin!

25 Tégy kedves megjegyzést ahány embernek csak tudsz!

26 Mondj köszönetet három embernek, mondd el, miért vagy hálás!

27 Oszd meg az érzéseidet valakivel, akiben igazán bízol!

28 Légy kedves azzal, aki hajlamos a kritizálásra!

29 Fordíts zavartalan időt szeretteidre!

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys