



幸せのアクションカレンダー

2021年2月フレンドリー



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1 その人の存在がどれだけ大事なのか伝えるメッセージを送りましょう

2 友人に最近の様子をたずねてみましょう

3 誰かの生活を楽にするために親切な行動をとりましょう

4 同僚や友人とリモート・ティータイムを開催しましょう

5 質問することでその人に関心がある事を示しましょう

6 しばらく会っていない古い友人に連絡しましょう

7 近所の人とフレンドリーにおしゃべりしましょう

8 本当に信頼している人とあなたの気持ちを共有しましょう

9 その人があなたにどのような違いをもたらしたか伝え、感謝しましょう

10 あなたをいらだたせるような事をする人の良い面を探しましょう

11 応援が必要な人を励ますメッセージを送りましょう

12 正しくあるよりも親切であることにフォーカスしましょう

13 地方のビジネスを支援するために親切なメッセージを送りましょう

14 愛する人になぜあなたにとって特別なのか♡伝えましょう♡

15 人々に微笑み、みんなの一日を明るくしましょう

16 困難な状況にいるかもしれない人に連絡し、支援をしましょう

17 あなた自身も含め、今日話す全ての人に親切に伝えましょう

18 あなたの人生で素晴らしいと思う人に感謝しましょう

19 感動したり役に立つようなビデオやメッセージを共有しましょう

20 誰かと繋がり何か楽しい事を計画しましょう

21 判断せずに、人の発言に積極的に耳を傾けましょう

22 今日あなたが話す人に心から称賛をしましょう

23 批判したいと思う人に優しくしましょう

24 愛する人にあなたが最も価値を感じるその人の強みを伝えましょう

25 3人の感謝している人にその理由を伝え感謝しましょう

26 今日あなたが会えるだけ多くの人にポジティブなコメントをしましょう

27 近況を知るために友人に電話して彼らの話に真剣に耳を傾けましょう

28 愛する人の為に邪魔されない時間を作りましょう



“自分を元気づける一番良い方法は、誰か他の人を元気づけてあげることだ。”

—マーク・トウェイン



“友人を得る唯一の方法は、自分がその人の友人になることである。”

—ラルフ・ワルド・エマーソン

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

今月のテーマについてもっと学びましょう www.actionforhappiness.org/friendly-february

幸せに・優しく・共に