



تقویم عملیاتی:

فوریه ، ماه دوستی، سال ۲۰۲۱

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه
1 با یکی از دوستانت تماس بگیر تا از معنایی که به زندگیت میده صحبت کنی.	2 با یکی از دوستانت برای احوالپرسی تماس بگیر.	3 يك كار نيك انجام بده تا مشكل يك نفر رو حل کنی.	4 یکی از دوستان و یا همکارانت رو به چای ویرچوآل دعوت کن.	5 در زمان صحبت با دیگران، با سوالات مختلف، علاقه ات را به مکالمه نشون بده.	6 با دوستی که خیلی وقت هست بی خبری تماس بگیر.	7 تلاش کن تا با یکی از همسایگان یک چت دوستانه داشته باشی.
8 احساست رو با یکی از دوستان مورد اعتماد در میان بگذار.	9 از يك نفر تشکر کن و بگو چطور در زندگی تو تاثیر گذار بوده.	10 در دیگران دنبال خوبیها باش حتی وقتی تو رو آشفته کرده اند.	11 يك پیام امیدبخش برای کسی که احتیاج داره بفرست.	12 اینکه مهربان باشی، مهمتر از این است که حق با تو باشه.	13 برای حمایت از مشاغل محلی، يك پیام دوستانه به آنها ارسال کن.	14 دلیل مهم بودن آنهایی که دوست داری را به خودشان بگو. ♥
15 به کسانی که میبینی لبخند بزن تا روزشان را روشن کنی.	16 اگر کسی را میشناسی که گرفتاری دارد، تماس بگیر و پیشنهاد کمک بده.	17 امروز با همه با مهربانی صحبت کن، حتی با خودت.	18 امروز از ویژگیهای خوب يك نفر در زندگیت قدر دانی کن.	19 امروز يك پیام و یا ویدئوی انگیزشی با يك نفر به اشتراك بگذار.	20 با دوستانت تماس بگیر و يك کار سرگرم کننده با هم انجام بدید.	21 به سخنان دیگران فعالانه گوش بده، بدون قضاوت.
22 امروز ویژگی های مثبت دیگران را به طور صمیمانه با آنها در میان بگذار.	23 امروز با فردی که به دنبال انتقاد کردن است، با نرمش رفتار کن.	24 امروز ارزش ویژگی های مثبت فردی که دوست داری رو باهات در میان بگذار.	25 از سه نفر که احساس قدر دانی داری تشکر کن و دلیلش رو با آنها در میان بگذار.	26 امروز تا جایی که میتونی با دیگران مثبت صحبت کن.	27 با یکی از دوستانت تماس بگیر و واقعا به حرفهات گوش بده.	28 وقتت رو بدون وقفه در اختیار کسانی که دوست داری قرار بده.



"بهترین راه برای شاد شدن، آن است که دیگران رو شاد کنی" - مارک تواین



"تنها راه برای داشتن دوست، آن است که خودت دوست کسی باشی" - رالف والدو امرسون

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org