



HEATEGUDE KALENDER: SÖBRALIK VEEBRUAR 2021



ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV

1 Anna kellelegi teada kui oluline ta sinu jaoks on

2 Küsi sõbralt kuidas ta end viimasel ajal tundnud on

3 Tee üks lahke tegu, et kellegi teise elu lihtsamaks muuta

4 Organiseeri virtuaalne kokkusaamine sõpradega

5 Küsimusi esitades näita aktiivselt välja huvi kellegi suhtes

6 Võta ühendust sõbraga, keda pole mõnda aega näinud

7 Vestle sõbralikult oma naabriga

8 Jaga oma tundeid kellegagi, keda usaldad

9 Täna kedagi ja jaga temaga kuidas ta su elu muutnud on

10 Otsi teistes inimestes head, isegi kui nad frustreerivad sind

11 Saada julgustav sõnum kellelegi, kes vajab tuge

12 Keskendu lahke olemisele õigus olemise asemel

13 Saada sõbralik toetuseavaldus kohalikule ettevõttele

14 Ütle oma armastatutele mis muudab nad sinu ♥ jaoks eriliseks ♥

15 Naerata inimestele, keda täna näed, et muuta nende päev kaunimaks

16 Võta ühendust kellegagi kel võivad olla rasked ajad ja paku talle oma tuge

17 Vasta lahkelt kõigile kellega täna suhtled, kaasa arvatud endale

18 Ole tänulik ühe oma elus oleva inimese heade omaduste üle

19 Jaga videot või sõnumit teistega mis sind inspireerib või aitab

20 Planeeri millegi toredata tegemist teistega

21 Kuula aktiivselt mida öeldakse, ilma kuulud kritiseerimata

22 Jaga siiraid komplimente inimestega, keda täna kohtad

23 Ole täna õrn inimesega keda tavaliselt kritiseeriksid

24 Ütle armastatule milliseid tugevusi tema juures hindad

25 Täna kolme inimest kellele oled tänulik ja ütle neile miks

26 Jaga täna positiivseid kommentaare nii paljudega kui võimalik

27 Helista sõbrale ja tööpoolest kuula teda

28 Loo segamatut aega mida veeta koos armastatutega



"Parim viis ennast rõõmustada on tuua rõõmu kellelegi teisele." - Mark Twain



"Ainus viis kuidas leida omale sõpra, on olla ise sõber" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Õpi rohkem selle kuu teema kohta: www.actionforhappiness.org/friendly-february

Rõõmsam · Lahkem · Koos