



CALENDARI D'ACCIÓ: FEBRER AMISTÓS 2021



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

1 Envia un missatge a algú per fer-li saber que significa molt per a tu

2 Pregunta a un amic com s'ha sentit recentment

3 Fes un acte de bondat per facilitar la vida d'una altra persona

4 Organitza una "pausa pel te" virtual amb els teus companys o amics

5 Mostra't activament interessat/da fent preguntes quan parlis amb altres persones

6 Torna a posar-te en contactar amb un vell amic a qui fa estona que no veus

7 Fes un esforç per tenir una conversa amistosa amb algun veí o veïna

8 Comparteix el que realment sents amb algú amb qui confies molt

9 Fes un agraïment a algú i explica-li com ha marcat la diferència per tu

10 Cerca en l'altre/a les coses bones, fins i tot quan fan que et sentis frustrat

11 Envia un missatge d'ànim a algú que es senti desencoratjat/da

12 Concentra't en ser amable, en lloc de centrar-te en tenir la raó

13 Envia un missatge amistós i de suport a una empresa local

14 Digues a les persones que estimes que són especials per a tu

15 Somriu a les persones amb què et trobis i alegra'ls el dia

16 Informa't sobre algú que pot estar lluitant i ofereix-li el teu ajut

17 Respon de manera amable a totes les persones amb qui parlis i fes-ho també amb tu mateix/a

18 Aprecia les bones qualitats d'alguna persona significativa a la teva vida

19 Comparteix un vídeo o un missatge que trobis inspirador o útil

20 Fés un pla per connectar-te amb els altres i fes alguna cosa divertida

21 Escolta activament els altres, sense jutjar-los

22 Avui fes algun compliment sincer a les persones amb qui parlis

23 Sigues amable amb algú a qui habitualment critiques

24 Fes saber a alguna persona estimada les fortaleces que més valores

25 Fes saber a tres persones que et sents agraït/da i explica'ls perquè

26 Avui fes comentaris positius a la major quantitat de persones possible

27 Truca a un amic/ga per posar-te al dia i escolta'l profundament

28 Dedicar un temps sense interrupcions a les persones que estimes



"La millor manera d'alegrar-se és animar algú altre"
- Mark Twain



"L'única manera de tenir un amic és ser-ne un"
- Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obté més informació sobre el tema d'aquest mes a www.actionforhappiness.org/friendly-february

Més feliços · Més amables · Junts