



КАЛЕНДАР ДІЙ: ДРУЖНІЙ ЛЮТИЙ 2021



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

1 Надішли повідомлення близьким. Скажи, як сильно ти їх цінуєш

2 Запитай друга, як його самопочуття останнім часом

3 Зроби добру справу, щоб полегшити чиєсь життя

4 Організуй віртуальну "перерву на чай" з друзями чи колегами

5 Проявляй зацікавленість, задаючи запитання

6 Віднови зв'язок зі старим другом, якого не бачив сто років

7 Знайди хвилинку на дружню розмову з сусідом

8 Поділись своїми почуттями з тим, кому довіряєш

9 Подякуй комусь та скажи, що вони значать для тебе

10 Шукай в людях щось добре, навіть коли вони розчаровують

11 Надішли лист підтримки тому, кому потрібен поштовх

12 Сфокусуйся на тому, щоб бути добрим, а не правим

13 Надішли дружнього листа підтримки місцевому бізнесу

14 Скажи тим, кого любиш, чим вони особливі для тебе

15 Посміхайся людям – це зробить їх день яскравішим

16 Навідайся до когось, хто може потребувати допомоги

17 Висловлюй доброту в розмовах. Навіть з собою

18 Ціную добрі якості людей в твоєму житті

19 Пошир відео чи читату, що надихає тебе

20 Домовся про зустріч з друзями та повеселіться

21 Активно слухай співрозмовників. Спробуй не засуджувати

22 Роби щирі компліменти всім, з ким розмовляєш

23 Вислови доброту до того, кого зазвичай критикуєш

24 Розкажи людям, яких ти любиш, про їх сильні сторони

25 Подякуй трьом людям та поясни, за що ти вдячний

26 Стався з позитивом до якомога більше людей сьогодні

27 Подзвони другові та запитай, що нового. Слухай уважно!

28 Виділи час тільки для тих, кого любиш. Жодних відволікань!



"Найкращий спосіб підбадьорити себе – це підбадьорити когось іншого" – Марк Твен



"Єдиний спосіб мати друга – це бути ним" - Ральф Волдо Емерсон

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайся більше про тему місяця на www.actionforhappiness.org/friendly-february

Щасливіше · Добріше · Разом