



# ACTION CALENDAR: FEVEREIRO AMISTOSO 2021



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

**1** Envie uma mensagem a alguém dizendo o quanto ele(a) significa para você

**2** Pergunte a um amigo como ele(a) está se sentindo ultimamente

**3** Faça uma gentileza que facilite a vida de alguém

**4** Organize um "café virtual" com colegas ou amigos

**5** Demonstre interesse fazendo perguntas ao conversar com alguém

**6** Entre em contato com um velho amigo que não vê há algum tempo

**7** Tome a iniciativa e tenha uma conversa amigável com um vizinho

**8** Compartilhe o que você está sentindo com alguém confiável

**9** Agradeça a alguém e conte como ele(a) faz a diferença para você

**10** Busque o lado bom nas pessoas, mesmo quando elas te frustrarem

**11** Envie uma mensagem de encorajamento para alguém que está necessitando

**12** Foque mais em ser gentil do que em ter razão

**13** Envie uma mensagem de apoio para incentivar um negócio local

**14** Diga aos seus amados porque eles são especiais para você

**15** Sorria para as pessoas que encontrar e ilumine o dia delas

**16** Ofereça ajuda a alguém que esteja com dificuldades

**17** Responda educadamente a todos, inclusive a você mesmo

**18** Aprecie as boas qualidades de alguém em sua vida

**19** Compartilhe uma mensagem ou vídeo que seja inspiradora ou útil

**20** Planeje fazer algo para conectar-se e divertir-se com outros

**21** Pratique a escuta ativa em suas conversas, sem julgar

**22** Faça elogios sinceros ao conversar com alguém

**23** Seja gentil com alguém que você sente vontade de criticar

**24** Diga a alguém amado as forças que você mais valoriza nele(a)

**25** Agradeça três pessoas e conte-lhes o porquê

**26** Faça comentários positivos para tantas pessoas quanto possível

**27** Convide um amigo para bater papo e ouça-o atentamente

**28** Tenha um "tempo de qualidade" com seus amados



**"A melhor maneira de se animar e animar outra pessoa" - Mark Twain**



**"A única maneira de ter um amigo é sendo um" - Ralph Waldo Emerson**

**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/friendly-february](http://www.actionforhappiness.org/friendly-february)

**Happier · Kinder · Together**