



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

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/friendly-february

Happier · Kinder · Together