



VEIKSMO KALENDORIUS : DRAUGIŠKAS VASARIS 2021



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

1 Nusiųšk žinutę ir pasidalink, ką tau reiškia kitas asmuo

2 Paklausk draugo, kaip jis šiuo metu jaučiasi

3 Atlik gerumo veiksmą, kad palengvintum kito gyvenimą

4 Surenk virtualią arbatos pertraukėlę su kolegomis ar draugais

5 Kalbėdamas su kitais, aktyviai domėkis klausdamas

6 Susisiek su geru draugu, kurio ilgą laiką nematei

7 Draugiškai pabendrauk su kaimynu

8 Pasidalink savo jausmais su žmogumi, kuriuo tikrai pasitiki

9 Padėkok ir pasidalink su kitu, už ką jautiesi dėkingas

10 Stenkis ieškoti gėrio žmonėse, net jei jie erzina

11 Nusiųšk padrąsinančią žinutę tam, kam reikia paskatinimo

12 Pastebėk, kad esi malonus, o ne teisus

13 Nusiųšk draugišką palaikymo žinutę vietiniam verslui

14 Pasakyk savo artimiesiems, kodėl jie tau ypatingi

15 Šypsokis sutiktiems žmonėms ir praskaidrink jų dieną

16 Pastebėk asmenį, kuris susiduria su sunkumais, ir pasiūlyk pagalbą

17 Maloniai atsakyk visiems, su kuriais šiandien kalbi, įskaitant ir save

18 Įvertink kito asmens gerąsias savybes savo gyvenimui

19 Bendrink vaizdo įrašą ar pranešimą, kuris atrodo įkvepiantis ar naudingas

20 Suplanuok susitikimą ir įdomiai praleisk laiką kartu

21 Aktyviai klausykis, ką kiti sako jų nevertindamas

22 Nuoširdžiai pagirk tuos, su kuriais kalbiesi

23 Būk malonus tiems, kuriuos linkęs kritikuoti

24 Pasakyk artimajam jo stiprybes, kurias labiausiai vertini

25 Padėkok 3 asmenims, kuriems esi dėkingas, ir pasakyk kodėl

26 Teigiamai atsiliepk apie kuo daugiau žmonių

27 Paskambink draugui ir tikrai jo klausykis

28 Skirk visą savo dėmesį savo artimiesiems



„Geriausias būdas nudžiuginti save yra nudžiuginti ką nors kitą“ - Mark Twain



„Vienintelis būdas turėti draugą yra juo būti“ – Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą www.actionforhappiness.org/friendly-february

Laimingesni • Malonesni • Kartu