



# CALENDARIO DE ACCIÓN: FEBRERO AMISTOSO 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

**1** Envía un mensaje a alguien para decirle lo mucho que significa para ti

**2** Pregúntale a un amigo cómo se ha sentido ultimamente

**3** Haz un acto de bondad para facilitarle la vida a otra persona

**4** Organiza una 'pausa para el té' virtual con tus colegas o amigos

**5** Muestra un interés activo, haciendo preguntas cuando hables con otros

**6** Retoma el contacto con un viejo amigo al que no has visto desde hace tiempo

**7** Haz un esfuerzo para tener una charla amistosa con un vecino

**8** Comparte lo que sientes con alguien en quien confías de verdad

**9** Da las gracias a alguien y dile De qué manera marcó una diferencia para ti

**10** Busca lo bueno en las personas, incluso cuando te frustran

**11** Enviar una nota de aliento a alguien que necesita animarse

**12** Concéntrate en ser amable en lugar de centrarte en tener razón

**13** Envíe un mensaje amistoso de apoyo a una empresa local

**14** Dile a tus seres queridos por qué son especiales para ti

**15** Sonríe a las personas que veas y alégrales el día.

**16** Mira si alguien puede estar pasándolo mal y ofrécete a ayudarlo

**17** Hoy, contesta amablemente a todas las personas con las que hables, incluido tú mismo

**18** Valora las cualidades positivas de una persona importante en tu vida

**19** Comparte un video o mensaje que te parezca inspirador o útil

**20** Hacer un plan para conectar con otras personas y hacer algo divertido

**21** Escuchar activamente lo que la gente dice, sin juzgarla

**22** Hoy, da cumplidos sinceros a las personas con las que hables

**23** Se amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar

**24** Dile a un ser querido cuales son sus puntos fuertes que más valoras en él/ella

**25** Da las gracias a tres personas con las que te sientas agradecido y diles por qué

**26** Hoy, haz comentarios positivos al mayor número de personas posible

**27** Llama a un amigo para ponerte al día y escúchale de verdad

**28** Busca un tiempo sin interrupciones para estar con tus seres queridos



"La mejor manera de animarse es animar a otra persona" - Mark Twain



"La única manera de tener un amigo es ser uno" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre el tema de este mes en [www.actionforhappiness.org/friendly-february](http://www.actionforhappiness.org/friendly-february)

Más felices · Más amables · Juntos