



AKČNÍ KALENDÁŘ: PŘÁTELSKÝ ÚNOR 2021



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

1 Pošlete zprávu člověku, který pro Vás hodně znamená.

2 Zeptejte se svých přátel, jak se v poslední době cítili.

3 Udělejte laskavý skutek, abyste někomu pomohli.

4 Naplánujte si s přáteli nebo kolegy „online čajový dýchánek“.

5 Při rozhovoru s ostatními projeďte zájem kladením otázek.

6 Zkontaktujte přítele, kterého jste již dlouho neviděli.

7 Zapředte přátelský rozhovor se sousedy.

8 Podělte se o své pocity s osobou, které opravdu důvěřujete.

9 Poděkujte někomu, kdo změnil váš život a zdůvodněte proč.

10 Hleďte na ostatních to dobré, i když to s nimi nemáte lehké.

11 Napište povzbudivou zprávu někomu, kdo ocení Vaši podporu.

12 Neprosazujte vlastní pravdu za každou cenu, buďte laskaví.

13 Pošlete povzbudivý vzkaz firmě ve Vašem okolí.

14 Povězte svým blízkým, čím jsou pro Vás výjimeční.

15 Dnes věnujte všem lidem úsměv a zlepšete tak jejich den.

16 Pokud víte o někom, kdo se trápí, nabídněte mu svou pomoc.

17 Buďte laskaví ke všem, s kým budete mluvit, ale i sami k sobě.

18 Oceňte dobré stránky vám blízké osoby.

19 Podělte se s ostatními o inspirativní video nebo příspěvek.

20 Naplánujte si s ostatními nějakou zábavnou aktivitu.

21 Učte se naslouchat bez hodnocení.

22 Upřímně pochvalte osoby, se kterými dnes budete mluvit.

23 Buďte laskaví k někomu, koho máte tendenci kritizovat.

24 Řekněte partnerovi jakých silných stránek si na něm ceníte nejvíc.

25 Poděkujte 3 lidem, kterým jste za něco vděční a řekněte proč.

26 Dnes zkuste každého za něco pochválit.

27 Zavolejte příteli a vyslechněte jej.

28 Vyhradte si ničím nerušený čas pro své blízké.



„Nejlepším způsobem, jak rozveselit sám sebe, je rozveselit někoho jiného.“

- Mark Twain



„Jediný způsob, jak získat přítele, je být přítelem ostatním.“

- Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Žij klidně, moudře, laskavě

Další informace o tématu tohoto měsíce najdete na:

www.actionforhappiness.org/friendly-february nebo na www.actionforhappiness.cz