

Freundlicher Februar 2023

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1
Schreibe einer Person, wie viel sie dir bedeutet

2
Frage eine/n Freund/in, was ihr/ihm zuletzt Gutes passiert ist

3
Tu etwas Freundliches, um jemandem das Leben leichter zu machen

4
Triff dich mit Freunden zu einer virtuellen "Teepause"

5
Nimm dir Zeit für freundliche Gespräche mit deine Nachbarn

6
Melde dich bei jemandem, die/den du lange nicht gesehen oder gehört hast

7
Zeige aktiv Interesse und stelle im Gespräch Fragen

8
Teile deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

9
Erzähle jemandem, wofür du ihr/ihm dankbar bist

10
Suche das Positive, wenn andere Leute dich frustrieren

11
Schicke jemandem eine motivierende Nachricht

12
Sei heute freundlich, anstatt Recht zu haben

13
Lächle die Menschen an, die du heute siehst und erhelle ihren Tag

14
Erzähl deinen Lieben, was sie besonders macht

15
Gib einem lokalen Laden eine positiven Bewertung mit einer freundlichen Nachricht

16
Biete jemandem deine Hilfe an, der Probleme hat

17
Schätze die guten Eigenschaften von jemandem in deinem Leben

18
Sprich heute freundlich zu dir selbst und zu anderen

19
Teile etwas mit, das du inspirierend oder amüsant findest

20
Nimm dir vor, dich mit anderen zu treffen und unternimmt etwas Schönes

21
Höre wirklich zu, was andere sagen, ohne sie zu verurteilen

22
Gebe heute jemanden ein aufrichtiges Kompliment

23
Sei freundlich zu jemandem, den du gerne kritisieren würdest

24
Erzähle einem geliebten Menschen von seinen Stärken, die er/sie besitzt

25
Zeige drei Personen deine Dankbarkeit und sage Ihnen wofür

26
Nimm dir Zeit für deine Liebsten

27
Ruf einen Freund an und schenke ihm deine volle Aufmerksamkeit

28
Gib heute so vielen Menschen wie möglich positive Kommentare

