

Февраль друзей 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК



ВТОРНИК



СРЕДА

1 Напиши кому-нибудь, чтобы они знали, что ты думаешь о них

ЧЕТВЕРГ

2 Спроси друга, как он себя чувствует в последнее время

ПЯТНИЦА

3 Сделай что-то доброе, чтобы облегчить чью-то жизнь

СУББОТА

4 Пригласи кого-то из друзей «на чай» (онлайн или лично)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

5 Удели время, чтобы по-дружески поговорить с кем-то из соседей



6 Свяжись со старым другом, с которым вы давно не виделись

7 В разговорах с другими прояви активный интерес: задавай вопросы

8 Расскажи, что чувствуешь, кому-то, кому действительно доверяешь

9 Поблаговари кого-нибудь и скажи, как они тебе помогли

10 Ищи добро в других, особенно, когда ты чувствуешь на них обиду

11 Отправь подбадривающее сообщение тому, кому оно сейчас нужно

12 Между добротой и правотой выбирай доброту

13 Улыбайся тем, с кем встречаешься: пусть их день станет ярче

14 Скажи родному человеку или другу, чем они для тебя так особенны

15 Поддержи какой-то местный бизнес отзывом онлайн или добрым сообщением

16 Узнай, как дела у кого-то, кому может быть тяжело, и предложи помочь

17 Оцени хорошие качества одного из людей в твоей жизни

18 Отвечай по-доброму всем, с кем говоришь сегодня, включая себя

19 Поделись чем-то, что ты находишь вдохновляющим, полезным или забавным

20 Запланируй встретиться с друзьями и сделать что-то весёлое вместе

21 Действительно слушай, что говорят люди, не осуждая

22 Давай искренние комплименты тем, с кем сегодня будешь говорить

23 Будь мягче с тем, кого нередко критикуешь

24 Скажи родному человеку, какие сильные стороны ты видишь в нём

25 Поблаговари трёх человек и скажи им, за что

26 Выдели сколько-то непрерывного времени для тех, кого любишь

27 Позвони другу, спроси, как дела, и действительно его послушай

28 Скажи что-то позитивное как можно большему числу людей сегодня

