

Пријатељски фебруар 2023

ПОНЕДЕЉАК



УТОРАК



СРЕДА

1 Пошаљите поруку да бисте некоме рекли да мислите на њих

ЧЕТВРТАК

2 Питајте пријатеља како су се недавно осећали

ПЕТАК

3 Учините чин љубазности да некоме олакшате живот

СУБОТА

4 Позовите пријатеља на „паузу за чај“ (лично или виртуелно)

НЕДЕЉА

5 Одвојите време за пријатељски разговор са комшијом



6 Вратите се у контакт са старим пријатељем којег нисте видели неко време

7 Покажите активно интересовање постављањем питања када разговарате са другима

8 Поделите оно што осећате са неким коме заиста верујете

9 Захвалите некоме и реците им како су они направили разлику за вас

10 Тражите добро у другима, посебно када се осећате фрустрирано с њима

11 Пошаљите охрабрујућу поруку некоме коме је потребно појачање

12 Фокусирајте се на то да будете љубазни, а не да будете у праву

13 Насмејте се људима које видите и улепшајте им дан

14 Реците вољеној особи или пријатељу зашто су они посебни за вас

15 Подржите локално предузеће позитивном рецензијом на мрежи или пријатељском поруком

16 Проверите некога ко се можда мучи и понудите му помоћ

17 Цените добре особине некога у вашем животу

18 Љубазно одговарајте свима са којима данас разговарате, укључујући и себе

19 Поделите нешто што сматрате инспиративним, корисним или забавним

20 Направите план да се повежете са другима и урадите нешто забавно

21 Заиста слушајте шта људи говоре, а да их не осуђујете

22 Дајте искрене комплименте људима са којима данас разговарате

23 Будите нежни са неким за кога осећате да сте склони да критикујете

24 Реците вољеној особи о предностима које видите у њима

25 Захвалите се особама којима сте захвални и реците им зашто

26 Одвојите време без прекида за своје вољене

27 Позовите пријатеља да се сретнете и заиста их заслушате

28 Дајте позитивне коментаре што већем броју људи данас



ACTION FOR HAPPINESS

Срећнији • Љубазнији • Заједно