

Tháng 2 Thân Thương, 2023

Thứ hai



Thứ ba



Thứ tư

Thứ năm

Thứ 6

Thứ bảy

Chủ Nhật



1 Nhắn tin cho người mà bạn đang nghĩ đến để họ biết rằng bạn quan tâm đến họ.

2 Hỏi thăm cuộc sống của bạn bè, trong thời gian gần đây

3 Làm điều tử tế để giúp cho cuộc sống của người khác dễ thở hơn

4 Mời bạn đi cafe (hoặc cùng uống gì đó, trực tuyến)

5 Dành thời gian trò chuyện gần gũi với hàng xóm

6 Liên lạc lại với bạn cũ đã lâu không gặp

7 Bày tỏ sự quan tâm tích cực khi trò chuyện bằng cách đặt câu hỏi

8 Chia sẻ cảm xúc với người mà bạn thực sự tin tưởng

9 Cảm ơn người khác và kể họ nghe về điều khác biệt họ đã tạo ra cho bạn

10 Tìm điều tốt nơi người khác, đặc biệt khi bạn cảm thấy thất vọng về họ

11 Gửi lời nhắn động viên đến người đang cần

12 Tập trung vào điều tử tế hơn là điều đúng

13 Cười với người mà bạn gặp và làm tươi sáng ngày của họ

14 Thử thi với người thương hay bạn bè vì sao họ lại đặc biệt với bạn

15 Giúp doanh nghiệp địa phương bằng ghi nhận tích cực trực tuyến hoặc tin nhắn thân thương

16 Hỏi han những người đang gặp khó hoặc cần được giúp.

17 Trân trọng những phẩm chất tốt của mọi người mà bạn có duyên gặp

18 Phản hồi tử tế với tất cả mọi người, bao gồm cả chính mình.

19 Chia sẻ điều mà bạn thấy truyền cảm hứng, hữu ích hay hài hước

20 Có kế hoạch kết nối với người khác và làm điều gì đó vui vui.

21 Thực sự lắng nghe những gì mọi người nói thay vì phán xét

22 Dành lời khen chân thành cho những người mà bạn trò chuyện hôm nay

23 Nhẹ nhàng với người mà cảm thấy họ đang có khuynh hướng chỉ trích bạn

24 Nói với người thương về điểm mạnh mà bạn thấy ở họ

25 Cảm ơn 03 người mà bạn cảm thấy biết ơn và chia sẻ với họ lý do

26 Dành thời gian cho người thương và không cho phép có sự gián đoạn

27 Gọi điện cho bạn và thực sự để tâm trí lắng nghe

28 Trao tặng những lời tích cực cho càng nhiều người càng tốt



HÀNH ĐỘNG VÌ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc hơn · Tử tế hơn · Cùng nhau