

Barátságos február 2024

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK

1 Üzenj valakinek, hogy tudja, gondolsz rá!

PÉNTEK

2 Kérdezd meg egy barátod, hogyan érez mostanában!

SZOMBAT

3 Tégy valami kedveset, hogy könnyebb legyen valakinek az élete!

VASÁRNAS

4 Hívd meg egy barátodat egy 'teaszünetre' (személyesen vagy virtuálisan)!

5 Szakíts időt egy barátságos beszélgetésre a szomszáddal!

6 Lépj kapcsolatba egy régi barátoddal, akit régóta nem láttál!

7 Mutass aktív érdeklődést, kérdezz másoktól a beszélgetések során!

8 Oszd meg, amit érzel, valakivel, akit igazán megbízol!

9 Köszönd meg valakinek, és mondd el neki, milyen változást hozott neked!

10 Keress jó dolgokat másokban, különösen akkor, ha frusztráltak érzed magad velük szemben!

11 Küldj bátorító üzenetet annak, akinek szüksége van egy kis lendületre!

12 Figyelj inkább arra, hogy kedves légy, mint hogy igazad legyen!

13 Mosolyogj azokra az emberekre, akikkel találkozol, és tedd szebbé a napjukat!

14 Mondd el egy szerettednek vagy barátodnak, miért különleges ő neked!

15 Támogass egy helyi vállalkozást egy pozitív online értékeléssel vagy baráti üzenettel!

16 Nézd meg, hogy van épp, aki kihívással küzd, és ajánld fel segítségedet!

17 Értékelj egy olyan személy jó tulajdonságait, aki az életed része!

18 Válaszolj kedvesen mindenkinek, akivel ma beszélsz, beleértve önmagadat is!

19 Ossz meg valamit, amit inspirálónak, hasznosnak, vagy szórakoztatónak találsz!

20 Tervezd be, hogy kapcsolatba lépsz másokkal, és csináljatok valami szórakoztatót együtt!

21 Tényleg figyelj oda arra, amit más mond, ítékezés nélkül!

22 Adj őszinte bókákat azoknak az embereknek, akikkel ma beszélsz!

23 Légy gyengéd azokkal, akiket hajlamos vagy kritizálni!

24 Mondd el egy szerettednek, milyen erősségeket látsz benne!

25 Mondj Köszönetet árom olyan személynek, akinek hálás vagy, és mondd el, miért!

26 Szánj megszakítás nélküli időt szeretteidre!

27 Hívd fel egy barátodat, csevegjetek és igazán figyelj oda rá!

28 Adj pozitív visszajelzést annyi embernek, amennyinek csak tudsz ma!

29 Ismerd el valaki problémáját vagy fájdalmát, inkább, mint hogy megpróbáld megjavítani!

