

Arkadaşlık Ayı Şubat 2022

PAZARTESİ



SALI

1 Birine onu düşündüğünü hissettirecek bir mesaj gönder

ÇARŞAMBA



2 Bir arkadaşına bu aralar nasıl hissettiğini sor

PERŞEMBE

3 Başka birinin hayatını kolaylaştırmak için nazik bir jest yap

CUMA

4 Meslektaşlarınla ya da arkadaşlarınla sanal bir "kahve arası" organize et

CUMARTESİ

5 Bir komşunla dostça sohbet için vakit yarat

PAZAR



6 Bir süredir görmediğin eski bir arkadaşınla bağlantıya geç

7

Başkalarıyla konuşurken sorular sorarak ilgini göster

8

Gerçekten güvendiğin biriyle hislerini paylaş

9

Birine teşekkür et ve nasıl bir fark yarattığını söyle

10

İnsanlar tepeni attığında bile iyi taraflarını görmeye çalış

11

Morale ihtiyacı olan birine cesaretini artıracak bir not yolla

12

Doğru olmak yerine nazik olmaya odaklan

13

Yanındaki insanlara gülümse ve günlerini neşelendir

14

Sevdiğin kişiye veya bir arkadaşına senin için neden özel olduğunu söyle

15

Yerel bir işyerine desteğini gösterecek bir mesaj yolla veya online değerlendirme yaz

16

Zor bir dönemden geçiyor olabilecek birini ara ve yardım teklif et

17

Hayatındaki birinin iyi özelliklerini takdir et

18

Bugün görüştüğün kişileri olumlu karşıla, kendin dahil

19

İlham verici, işe yarar veya komik bulduğun bir mesajı ya da videoyu paylaş

20

Başkalarıyla bağ kuracak eğlenceli bir şeyler planla

21

İnsanların ne söylediğini, onları yargılamadan, can kulağıyla dinle

22

Bugün konuştuğun kişilere içtenlikle iltifat et

23

Eleştirmeye meyilli olduğun birine karşı yumuşak ol

24

Sevdiğin birine onda değer verdiğin güçlü yanları söyle

25

Minnettar olduğun üç kişiye teşekkür et ve nedenini söyle

26

Sevdiklerine kaliteli ve bölünmeyeceğin şekilde zaman ayır

27

Arayı Kapatmak için bir arkadaşını ara ve söylediklerine kulak ver

28

Bugün mümkün olduğu kadar çok kişiye olumlu şeyler söyle



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte