

Fevereiro Amigável 2022

SEGUNDA



TERÇA

1 Envie uma mensagem para que alguém saiba que você está pensando nele

QUARTA



2 Pergunte a um amigo como ele tem se sentido ultimamente

QUINTA

3 Faça um ato de bondade para facilitar a vida de alguém

SEXTA

4 Organize um café virtual com um colega ou amigo

SÁBADO

5 Arranje tempo para ter uma conversa amigável com um vizinho

DOMINGO



6 Entre em contato com um velho amigo que você não vê há algum tempo

7 Mostre um interesse ativo fazendo perguntas ao conversar com outras pessoas

8 Compartilhe como você está se sentindo com alguém de sua confiança

9 Agradeça a alguém dizendo como eles fizeram a diferença para você

10 Procure o lado bom das pessoas, principalmente quando se sente frustrado com elas

11 Envie uma mensagem encorajadora para alguém que precisa de um impulso

12 Concentre-se em ser gentil em vez de estar certo

13 Sorria para as pessoas que você encontrar e ilumine o dia delas

14 Diga a um familiar querido ou amigo por que eles são especiais para você

15 Apoie uma empresa local avaliando positivamente ou com mensagem amigável

16 Verifique se alguém pode estar com dificuldades e ofereça ajuda

17 Aprecie as boas qualidades de alguém em sua vida

18 Seja gentil com todos que conversar hoje, incluindo você mesmo

19 Compartilhe algo que você ache inspirador, útil ou divertido

20 Faça um plano para se conectar com outras pessoas e fazer algo divertido

21 Ouça realmente o que as pessoas dizem, sem julgá-las

22 Faça elogios sinceros às pessoas com quem você falar hoje

23 Seja gentil com alguém que você se sente inclinado a criticar

24 Conte a um familiar querido sobre os pontos fortes que você vê nele

25 Agradeça a três pessoas pelas quais você se sente grato e diga por que

26 Reserve um tempo ininterrupto para seus entes queridos

27 Ligue para um amigo para conversar e realmente ouvi-lo

28 Faça comentários positivos para o maior número de pessoas possível

