



Ο Φεβρουάριος της Φιλίας: 2021



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Στείλτε ένα μήνυμα σε κάποιον σημαντικό για εσάς

2 Ρωτήστε ένα φίλο πως αισθάνεται

3 Κάντε μία καλή πράξη για να διευκολύνετε τη ζωή ενός άλλου

4 Οργανώστε ένα διάλειμμα για καφέ διαδικτυακά

5 Δείξτε ενδιαφέρον κάνοντας ερωτήσεις όταν σας μιλάνε

6 Συνδεθείτε με ένα φίλο που έχετε να δείτε καιρό

7 Προσπαθήστε να κάνετε μία φιλική κουβέντα με τον γείτονα

8 Εκφράστε τι αισθάνεστε σε ένα κοντινό σας πρόσωπο

9 Ευχαριστήστε κάποιον και πείτε του τι σημαίνει για εσάς

10 Δείτε το καλό στους άλλους ακόμη και εάν σας εκνευρίζουν

11 Στείλτε ένα ενθαρρυντικό μήνυμα σε κάποιον που το έχει ανάγκη

12 Συγκεντρωθείτε στο να είστε ευγενικοί και όχι να έχετε δίκαιο

13 Στείλτε ένα ευχαριστήριο μήνυμα σε μία μικρή επιχείρηση

14 Πείτε στους αγαπημένους σας τι σημαίνουν για εσάς

15 Χαμογελάστε στους άλλους και φτιάξτε τους τη μέρα

16 Βοηθήστε κάποιον που μπορεί να σας έχει ανάγκη

17 Απαντήστε με ευγένεια σε όλους ακόμη και στον εαυτό σας

18 Εκτιμήστε την καλή ποιότητα στους άλλους

19 Μοιραστείτε ένα βίντεο που σας εμπνέει

20 Σχεδιάστε να συναντηθείτε με άλλους και να κάνετε κάτι ευχάριστο

21 Ενεργά ακούστε τους άλλους χωρίς να τους κρίνετε

22 Κάντε ειλικρινείς φιλοφρονήσεις στους άλλους

23 Να είστε ευγενικοί με κάποιον που συνηθίζετε να κρίνετε

24 Πείτε σε έναν αγαπημένο άτομο τα προτερήματα του για εσάς

25 Ευχαριστήστε τρία άτομα που ευγνωμονείτε

26 Κάντε θετικά σχόλια σε όσα περισσότερα άτομα

27 Τηλεφωνήστε σε ένα φίλο και ακούστε τον

28 Βρείτε χρόνο για τους αγαπημένους σας



«Ο καλύτερος τρόπος για να ευθυμήσεις είναι να κάνεις κάποιον άλλο να ευθυμήσει πρώτα»

- Mark Twain



«Ο μόνος τρόπος για να έχεις ένα φίλο είναι να είσαι ένας» - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/friendly-february

Happier · Kinder · Together