

Fevereiro Amigável 2023

SEGUNDA



TERÇA



QUARTA

QUINTA

SEXTA

SABADO

DOMINGO



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

2 Pergunte a um amigo como ele tem se sentindo ultimamente

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

4 Convide um amigo para 'tomar um chá' (pessoalmente ou virtual)

5 Arranje tempo para ter uma conversa amigável com um vizinho

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

7 Demonstre interesse 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 ele fez a diferença na sua vida

10 Procure o lado bom das pessoas, sobretudo quando se sentir frustrado com elas

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

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

13 Sorria para as pessoas que você encontrar e alegre 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, incluído 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

