

# Пријателски февруари 2023

ПОНЕДЕЛНИК



ВТОРНИК



СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



6 Обновете контакт со стар пријател кој не сте го видели одамна

7 Покажете активен интерес поставувајќи прашања при разговор со други

8 Споделете ги чувствата со некој кому вистински му верувате

9 Заблагодарете се некому и кажете им колку ви значат

10 Барајте го доброто кај другите, особено кога ве фрустрираат

11 Испратете охрабрувачка порака на некој кому му е потребен поттик

12 Фокусирајте се на тоа да бидете љубезни, отколку да бидете во право

13 Насмевнете се на луѓето кои ќе ги сретнете денес и развеселете им го денот

14 Кажете му на некој близок или на пријател зошто се посебни

15 Поддржете локален бизнис со позитивна оценка на интернет или со пријателска порака

16 Контактирајте некој кој можеби е во тешка состојба и понудете помош

17 Ценете ги добрите квалитети кај некој во вашиот живот

18 Одговорете љубезно на секој со кого ќе зборувате денес, вклучувајќи се и себеси

19 Споделете нешто инспиративно, корисно или забавно

20 Направете план за да се поврзете со некого и направете нешто забавно

21 Внимателно слушајте ги луѓето што кажуваат, без да им судите

22 Дајте искрени комплименти на луѓето со кои зборувате денес

23 Бидете нежни со некого кого имате навика да го критикувате

24 Кажете им на вашите блиски за силните страни кои ги гледате кај нив

25 Заблагодарете се на три лица и кажете им зошто сте благодарни

26 Одвојте непрекинато време за вашите најмили

27 Јавете се на пријател и навистина слушајте го додека зборува

28 Денес дајте позитивни коментари на колку што може повеќе луѓе



ACTION FOR HAPPINESS

Посреќни • Пољубезни • Заедно