



# AKTIONSKALENDER: FREUNDLICHER FEBRUAR 2021



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**1** Schreibe jemandem, wie viel er dir bedeutet

**2** Frage einen Freund, was ihm zuletzt Gutes passiert ist

**3** Tu etwas Hilfreiches und Freundliches für deine Kollegen

**4** Triff dich mit Freunden zu einer virtuellen "Teepause"

**5** Zeige aktiv Interesse und stelle im Gespräch Fragen

**6** Melde dich bei jemandem, den du lange nicht gesehen hast

**7** Führe ein freundliches Gespräch mit einem Nachbarn

**8** Teile deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust

**9** Erzähle jemandem, wofür du ihm dankbar bist

**10** Suche das Positive, wenn andere Leute dich frustrieren

**11** Schicke jemandem eine motivierende Nachricht

**12** Sei heute freundlich, anstatt Recht zu haben

**13** Sei nett zu denen, die im Laden oder Café nebenan arbeiten

**14** Erzähl deinen Lieben, was sie besonders macht

**15** Lächle die Menschen an, die du siehst und erhele ihren Tag

**16** Biete jemandem deine Hilfe an, der Probleme hat

**17** Reagiere positiv auf jeden, den du heute triffst

**18** Schätze die Eigenschaften von jemandem in deinem Leben

**19** Teile ein Video oder eine Nachricht, die du hilfreich findest

**20** Triff dich mit anderen für etwas, das Spaß macht

**21** Höre heute aktiv zu, ohne dabei zu werten

**22** Mache den Leuten, die du triffst, aufrichtige Komplimente

**23** Sei freundlich zu jemandem, den du sonst kritisieren würdest

**24** Erzähle einem lieben Menschen von seinen Stärken

**25** Bedanke dich bei drei Leuten und sage ihnen, wofür

**26** Äußere dich gegenüber allen Menschen positiv

**27** Rufe einen Freund an und höre ihm wirklich zu

**28** Nimm dir heute ungestörte Zeit für deine Lieben



"Der beste Weg, sich aufzuheitern, ist, jemand anderen aufzuheitern" - Mark Twain



"Der einzige Weg, einen Freund zu haben, ist, einer zu sein" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter [www.actionforhappiness.de/freundlicher-februar](http://www.actionforhappiness.de/freundlicher-februar)

Glücklicher - Freundlicher - Gemeinsam