

# Февраль друзей 2024

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Отправь сообщение тому, о ком ты думаешь

2 Спроси друга или подругу, как он или она себя чувствует в последнее время

3 Сделай что-то доброе, чтобы кому-то стало легче жить

4 Пригласи кого-то из друзей «на чай» (онлайн или лично)

5 Удели время для дружеской беседы с кем-то из соседей

6 Свяжись со старым другом, с которым вы давно не виделись

7 В разговорах с другими проявляй активный интерес: задавай вопросы

8 Расскажи, что ты чувствуешь, тому, кому действительно доверяешь

9 Поблагодари кого-нибудь и скажи, как этот человек тебе помог

10 Ищи в других добро, особенно, когда ты чувствуешь на них обиду

11 Отправь подбадривающее сообщение тому, кому сейчас нужна поддержка

12 Между добротой и правотой выбирай доброту

13 Улыбайся тем, с кем увидишься сегодня: пусть их день станет ярче

14 Скажи родному человеку или другу, чем они так ценны для тебя

15 Поддержи какой-либо местный бизнес позитивным отзывом или добрым словом

16 Узнай, как дела у того, кому может быть тяжело, и предложи помощь

17 Оцени хорошие качества одного из людей в твоей жизни

18 Отвечай по-доброму всем, с кем сегодня говоришь, в том числе себе

19 Поделись с другими чем-то, что ты находишь вдохновляющим, полезным или забавным

20 Запланируй весёлую встречу с друзьями

21 Слушай других по-настоящему, не осуждая

22 Делай искренние комплименты тем, с кем сегодня будешь говорить

23 Будь мягче с тем, кого нередко критикуешь

24 Скажи родному человеку, какие сильные стороны ты в нём видишь

25 Поблагодари трёх человек и скажи им, за что



26 Выдели время для тех, кого любишь, когда сможешь быть с ними полностью

27 Позвони другу или подруге, спроси, как дела, и внимательно выслушай

28 Сегодня скажи что-то позитивное как можно большему числу людей

29 Признай проблему или боль другого человека, не пытайся всё исправить

