

友爱的二月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
发送一则消息，让某人知道你的惦念

2
问候一位朋友，关心其近况如何

3
做一件善举，让他人的生活轻松一点

4
邀请同事或朋友参加一次线下或线上茶歇聚会

5
抽出时间与邻居友好地闲聊

6
与久未谋面的老友叙旧

7
在与他人交谈时主动提问，表现出对其感兴趣

8
与你真正信任的人分享当下的感受

9
答谢某人，并告知他/她如何为你带来改变

10
寻找他人的优点，尤其是当你对他们感到失望沮丧时

11
为需要激励的人发送一则鼓舞士气的信息

12
专注于善良的行为，而不是做正确的事情

13
向你遇到的人微笑，为他们带来开怀的一刻

14
告诉朋友或亲人他们如何与众不同

15
通过积极的在线评论或友好的留言来支持本地的公司

16
问候可能正在艰难奋斗的人，并向他提供协助

17
欣赏身边他人的优秀品质

18
友善回应今天与你交谈的每个人，包括你自己

19
分享一些有启发、有用、或者有趣的事情

20
计划和他人一起做些有趣的活动

21
用心倾听他人的声音，不带任何评判

22
真诚地称赞与你交谈的人

23
对想要批评的人尽量保持态度温和

24
告诉你所爱的人你在他/她身上看到的优点

25
找出三位你想表达感激之情的人并告知他们原因

26
为你所爱的人腾出时间，共同享受一段不受打扰的时光

27
打电话给朋友，认真倾听他们讲的话

28
今天给尽可能多的人积极的评价

29
与别人的问题或痛苦共情，而不是试图解决它



ACTION FOR HAPPINESS

更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together