



ACTIE KALENDER: VRIENDELIJKE FEBRUARI 2020



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG



“Mensen vergeten wat je gezegd en gedaan hebt. Maar, zij vergeten nooit welk gevoel je ze geeft” - Maya Angelou



1 Laat iemand weten wat hij of zij voor je betekent

2 Vraag een vriend welke goede dingen ze onlangs meemaakten

3 Help of doe iets vriendelijks voor je collega's

4 Let op de goede kwaliteiten van iedereen die je vandaag ontmoet

5 Neem contact op met een oude vriend die je een tijd niet hebt gezien

6 Vertel iemand waar je hem/haar dankbaar voor bent

7 Toon in een gesprek actieve interesse door vragen te stellen

8 Zeg iets aardigs tegen mensen die in een winkel of café in de buurt werken

9 Leg je mobiele apparaten weg en focus je op degene met wie je bent

10 Betrek anderen in je gesprek of nodig ze uit om daar aan deel te nemen

11 Lach naar de mensen met wie je bent en vrolijk hun dag op

12 Stuur een bemoedigend bericht naar iemand die een boost nodig heeft

13 Wees aardig, ook als je eerste reactie wat minder vriendelijk is

14 Vertel dierbaren waarom ze zo speciaal voor jou zijn

15 Voer een vriendelijk gesprek met een onbekende

16 Bel een vriend om bij te praten en luister naar hem/haar

17 Reageer positief op iedereen die je vandaag ontmoet

18 Zoek naar het positieve als andere mensen je frustreren

19 Vertel een geliefde over zijn/haar sterke punten die jij het meest waardeert

20 Luister actief naar wat mensen zeggen, zonder hen te beoordelen

21 Geef een compliment aan drie mensen die je vandaag ontmoet

22 Maak een plan om met anderen af te spreken en iets leuks te doen

23 Neem de tijd om met je burens te praten en hen te leren kennen

24 Doe iets aardigs om het leven voor iemand anders makkelijker te maken

25 Geef vandaag zoveel mogelijk positieve reacties op zoveel mogelijk mensen

26 Bedank drie mensen die je dankbaar bent en vertel ze waarom

27 Deel wat je voelt met iemand die je echt vertrouwt

28 Wees zachtvaardig tegen iemand die je geneigd bent te bekritisieren

29 Maak tijd voor jouw dierbaren en laat je niet storen

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org