

Přátelský únor 2025

pondělí



úterý



středa



čtvrtok



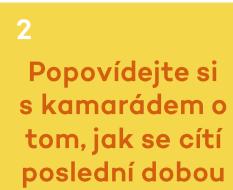
pátek



sobota



neděle



3 Věnujte někomu drobnou laskavost

4 Pozvěte kamaráda na kávu nebo čaj (online či offline)

5 Udělejte si chvíliku na pokec se sousedem

6 Ozvěte se někomu, s kým nejste dlouho v kontaktu

7 Ukažte druhému, že se skutečně zajímáte o to, co říká – ptejte se

8 Podělte se o své pocitů s někým, komu věříte

9 Poděkujte někomu za to, co pro vás dělá

10 Zkuste najít v ostatních to dobré – i když vás někdy štvou

11 Potřebuje někdo z vašeho okolí povzbudit? Podpořte jeho sebevědomí

12 Co je důležitější: mít pravdu nebo být laskavý? Zkuste dnes to druhé

13 Pohladte lidi okolo sebe úsměvem

14 Řekněte milovanému člověku čeho si na něm vážíte

15 Podpořte oblíbeného dodavatele pozitivní recenzi nebo zprávou

16 Máte ve svém okolí někoho, kdo se může cítit osaměle? Ozvěte se mu a nabídněte pomoc

17 Řekněte příteli 3 věci, které máte na něm rádi

18 Dnes zkuste být na všechny laskaví – včetně sebe ☺

19 Pošlete kamarádovi něco, co vám přijde poučné či vtipné

20 Udělejte si ve svém kalendáři čas na přátele

21 Dnes zkuste ostatním naslouchat bez hodnocení

22 Dnes vyzkoušejte věnovat lidem okolo sebe páru upřímných komplimentů

23 Pokud potřebujete předat negativní zpětnou vazbu, vneste do ní laskavost

24 Řekněte přátelům o silných stránkách, kterých si na nich vážíte

25 Poděkujte třem lidem, kterým jste za něco vděční, a řekněte proč

26 Naplánujte si nepřerušovaný čas na přátele

27 Udělejte si čas na nerušený pokec s přátem

28 Den pozitivních zpětných vazeb – kolik jich zvládnete rozdat?

