

HLÝHUGUR Í DESEMBER 2022

MÁNUDAGUR



5 Gefðu einmana eða heimilslausum einstaklingi gjöf

ÞRIÐJUDAGUR



6 Skildu eftir jákvæð skilaboð þar sem aðrir geta fundið þau

MÍÐVIKUDAGUR



7 Segðu eitthvað vinalegt við eins marga og þú getur í dag

FIMMTUDAGUR

1 Breiddu út góðvild með því að deila dagatalinu

8 Gerðu eitthvað gagnlegt fyrir vin eða ættingja

FÖSTUDAGUR

2 Kannaðu líðan einstaklings sem þú hefur ekki tók á að hitta

9 Sýndu hlýhug í stað dómhörku í eigin garð og annarra

LAUGARDAGUR

3 Þjóddu einstaklingi aðstoð sem stendur frammi fyrir erfiðleikum

10 Hlustaðu af heilum hug á aðra án þess að dæma þá

SUNNUDAGUR

4 Styrktu góðgerðarfélag eða málefni sem þér er annt um

11 Kaupu mat og færðu hjálparsamtökum

12 Sýndu örlæti. Nærðu einhvern á mat, kærleika eða vinarþeli í dag

13 Kannaðu til hve margra þú getur brosað í dag

14 Deildu góðri minningu eða hvetjandi hugmynd með ástvini

15 Heilsaðu upp á rosinn nágretta til að lífga upp á daginn

16 Leitaðu að einhverju jákvæðu til að segja við alla sem þú talar við

17 Færðu þakkir. Skráðu niður það góða sem aðrir hafa gert fyrir þig

18 Biddu um aðstoð og leyfðu öðrum að uppgötva gleðina við að gefa

19 Hafðu samband við einhvern sem gæti verið einmana

20 Hjálpaðu öðrum með því að gefa hluti sem þú notar ekki lengur

21 Taktu á móti velvild og þakkaðu þeim sem sýna hana

22 Hrósaðu einstaklingi fyrir árangur til að sýna að eftir honum sé tekið.

23 Veldu að fyrirgefa eða taka á móti fyrirgefningu

24 Gleddu aðra. Deildu einhverju sem fékk þig til að hlæja

25 Sýndu öllum elskusemi í dag, líka þér!

26 Farðu út og hlúðu að náttúrunni t.d. með því að tína rusl.

27 Hringdu í fjarstaddan ættingja til að heilsa upp á hann og spjalla

28 Hugaðu að móður jörð. Borðaðu minna kjöt og notaðu minni orku

29 Slökktu á tækjunum og hlustaðu af athygli á viðmælanda þinn

30 Láttu fólk vita hve mikils þú metur það og hvers vegna

31 Hugaðu að nýjum góðverkum fyrir 2022



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA