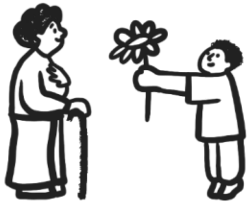
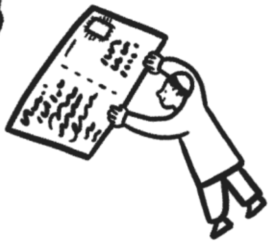
Vinalegi febrúar 2023

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR	SUNNUDAGUR
		1 Sendu kveðju til einhvers til að láta vita að þú hugsir til hans	2 Spurðu vin hvernig hann hafi haft það undanfarið	3 Gerðu góðverk til að auðvelda einhverjum öðrum lífið	4 Bjóddu vini í kaffi eða te - í raunheimum eða rafrænt	5 Gefðu þér tíma fyrir vinalegt spjall við nágranna
6 Endurnýjaðu kynnin við gamlan vin sem þú hefur ekki séð lengi	7 Sýndu virkan áhuga með því að spyrja spurninga í samtölum	8 Deildu líðan þinni með einhverjum sem þú treystir vel	9 Færðu einstaklingi þakkir og útskýrðu hve mikil áhrif hann hefur haft á þig	10 Leitaðu að því góða í fólki, sérstaklega þegar það pirrar þig	11 Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar	12 Veldu að sýna góðvild fremur en að hafa rétt fyrir þér
13 Brostu til allra sem þú hittir og lýstu upp daginn þeirra	14 Segðu ástvinum af hverju þeir eru þér svo mikils virði	15 Styddu fyrirtæki í nærumhverfinu með jákvæðri umsögn	16 Heyrðu í einhverjum sem gæti átt erfitt og bjóddu fram aðstoð	17 Lærðu að meta hið jákvæða í fari einhvers Í lífi þínu	18 Taktu öllum vel sem þú talar við í dag, líka þér	19 Deildu hvetjandi, gagnlegu eða skemmtilegu efni með öðrum
20 Finndu leið til að tengjast öðrum og gera eitthvað skemmtilegt	21 Hlustaðu með athygli á fólk án þess að dæma það	22 Hrósaðu þeim sem þú talar við af einlægni	23 Sýndu þeim mildi sem þú telur þig þurfa að gagnrýna	24 Segðu ástvini frá styrkleikum sem þú sérð í fari hans	25 Þakkaðu 3 einstaklingum og segðu þeim ástæðuna	26 Taktu frá tíma til að vera með ástvinum, án truflana
27 Hringdu í vin til að spyrja frétta og hlustaðu með athygli	28 Segðu eitthvað jákvætt við eins marga og þú getur					





ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera