

HLÝHUGUR Í DESEMBER 2023

MÁNUDAGUR



4 Styrktu góðgerðarfélag eða málefni sem þér er annt um

ÞRIÐJUDAGUR



5 Gefðu einmana eða heimilslausum einstaklingi gjöf

MIÐVIKUDAGUR



6 Skildu eftir jákvæð skilaboð þar sem aðrir geta fundið þau

FIMMTUDAGUR



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

FÖSTUDAGUR

1 Breiddu út góðvild með því að deila dagatalinu

LAUGARDAGUR

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

SUNNUDAGUR

3 Bjóddu einstaklingi aðstoð sem stendur frammi fyrir erfiðleikum

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 roskinn nágranna 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 2024

ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA

