

VENNLIG Februar 2023

MANDAG



TIRSDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG



1 Send en melding til noen for å vise at du tenker på dem

2 Spør en venn hvordan de har hatt det i det siste

3 Gjør en god handling for noen, for å bidra til å gjøre livet bedre for dem

4 Inviter en venn over til en kopp te. (Enten personlig eller virtuelt)

5 Ta deg tid til en vennlig prat med en nabo

6 Ta kontakt med en gammel venn du ikke har sett på en stund

7 Vær interessert og spør spørsmål når du prater med andre

8 Sett ord på dine følelser til noen du stoler på

9 Si takk til noen og fortell dem hvordan de utgjorde en forskjell for deg

10 Se etter det gode i andre, særlig hvis du føler at de skaper en frustrasjon i deg

11 Send en oppmuntrende beskjed til en som trenger et "energiløft"

12 Fokuser på å være god fremover å ha rett

13 Smil til mennesker du ser og lys opp dagen deres

14 Fortell de du er glad i hvorfor de er spesielle for deg

15 Støtt en lokal forretning med positive tilbakemeldinger på nettet eller skriv en hyggelig melding

16 Se til en som strever og tilby deg å hjelpe

17 Sett pris på de gode kvalitetene til en som er i ditt liv

18 Responder med vennlighet til alle du prater med i dag, inkludert deg selv

19 Del noe du finner som er inspirerende, hjelpsomt eller morsomt

20 Lag en plan for å møte noen andre for å gjøre noe gøy sammen

21 Hør godt etter hva andre forteller, uten å dømme dem

22 Gi oppriktige tilbakemeldinger til mennesker du samtaler med i dag

23 Vær snill og varsom i dine ord når du føler for å kritisere andre

24 Fortell en du er glad i om deres styrker

25 Takk tre mennesker som du er takknemlig for og fortell dem hvorfor

26 Sett av uforstyrret tid til de du er glad i

27 Ring en venn for å ta opp tråden og lytt godt til dem

28 Gi positive tilbakemeldinger til så mange personer som mulig i dag



AKSJON FOR GLEDE

Lykkeligere · Snillere · Sammen