



SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

ALSÆLÍ ÁGÚST 2022

1 Veldu að vera góður við aðra (og sjálfa/n þig) þennan mánuðinn

2 Sendu upplifgandi skilaboð til einhvers sem þú getur ekki hitt

3 Vertu hlýleg/ur og styðjandi við alla sem þú átt samskipti við

4 Spurðu um líðan einhvers og hlustaðu með athygli á svarið

5 Gefðu þér tíma til að óska öðrum hamingju og velfarnaðar

6 Brostu og vertu vinaleg/ur við þá sem þú hittir í dag

7 Hjálpaðu til við verðugt verkefni eða málstað sem er þér kær

8 Eldaðu bragðgóðan mat í dag fyrir einhvern sem kann að meta hann

9 Þakkaðu manneskju sem þú stendur í þakkarskuld við og láttu vita af hverju

10 Hafðu samband við einhvern sem gæti verið einmana eða kvíðinn

11 Deildu upplifgandi frétt til að hvetja aðra til dáða

12 Láttu vin þinn vita að þú sért að hugsa um hann

13 Engin plön í dag! Sýndu þér mildi svo þú getir sýnt öðrum góðvild

14 Gerðu eitthvað gott fyrir náttúruna og jörðina okkar

15 Ef einhver er erfiður við þig, sýndu hlýju. Settu þig í hans spor

16 Komdu manneskju á óvart með hugulsamri gjöf

17 Vertu vinaleg/ur í netheimum. Deildu jákvæðum og styðjandi skilaboðum

18 Gerðu eitthvað í dag til að léttu undir með annarri manneskju

19 Vertu þakklát/ur fyrir matinn þinn og fyrir fólkið sem bjó hann til

20 Leitaðu að því góða í öllum sem þú hittir í dag

21 Gefðu ónotaða hluti, föt eða mat til styrktar góðgerðarfélögum

22 Gefðu fólki þá gjöf að veita því fulla athygli

23 Deildu gagnlegri grein, bók eða hlaðvarpi

24 Fyrirgefðu einhverjum sem hefur sært þig

25 Gefðu tíma þinn, orku og athygli til að aðstoða fólk í vanda

26 Finndu leið til að „gefa til baka“ eða styðja gott málefni

27 Taktu eftir vanlíðan annarra og reyndu að lífga upp á daginn

28 Taktu vinalegt spjall við einhvern sem þú þekkir ekki mjög vel

29 Gerðu eitthvað jákvætt fyrir nærsamfélag þitt

30 Gefðu eitthvað til hjálpar þeim sem eru verr settir en þú

31 Bentu öðrum á dagatöl „Action for Happiness“

