

MÅNDAG



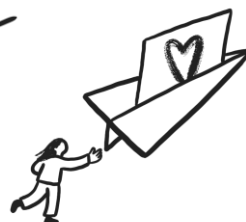
TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

4 Fråga någon hur de mår och lyssna verkligen på deras svar

5 Ägna tid åt att önska lycka och välgång åt andra

6 Le och var vänlig mot de människor du möter i dag

7 Ta dig tid att hjälpa ett projekt eller organisation du bryr dig om

8 Laga god mat till någon som kommer att uppskatta den

9 Uttryck ditt tack till någon du är tacksam mot och berätta varför

10 Kolla läget med någon som kanske är ensam eller känner sig orolig

11 Dela en uppmuntrande nyhet för att inspirera andra

12 Kontakta en vän för att berätta att du tänker på dem

13 Dag utan planer! Var snäll mot dig själv så att du kan vara snäll mot andra också

14 Gör något för att vara snäll mot naturen och ta hand om vår planet

15 Om någon irriterar dig, var snäll. Föreställ dig hur de kanske känner sig

16 Gör en genomtänkt gåva som en överraskning till någon

17 Var snäll på nätet. Dela med dig av positiva och stödjande kommentarer

18 Gör något i dag för att göra livet lättare för någon annan

19 Var tacksam för din mat och de människor som gjort den möjlig

20 Leta efter det goda i alla du möter i dag

21 Skänk bort det du inte behöver till en lokal välgörenhetsorganisation

22 Ge människor din fulla uppmärksamhet

23 Dela med dig av en artikel, bok eller podcast som du tyckt varit hjälpsam

24 Förlåt någon som har sårat dig tidigare

25 Ge din tid, energi eller uppmärksamhet för att hjälpa någon i nöd

26 Hitta ett sätt att ge vidare eller stödja en bra sak

27 Lägg märke till när någon är nere och försök förgylla deras dag

28 Ha en trevlig pratstund med någon du inte känner så väl

29 Gör något omtänksamt för att hjälpa till i ditt grannskap

30 Ge bort något för att hjälpa dem som inte har lika mycket som du

31 Dela Action for Happiness med andra människor idag

