

Hlýhugur í desember 2021

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR



1 Breiddu út góðvild með því að deila dagatalinu

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

3 Þjóddu fram aðstoð ef einhver stendur frammi fyrir erfiðleikum

4 Styrktu góðgerðarfélag eða málefni sem þér er annst um

5 Gefðu einhverjum sem er einmana eða heimilislaus gjöf

6 Skildu eftir jákvæð skilaboð þar sem aðrir geta fundið þau

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

8 Gerðu eitthvað gagnlegt fyrir vin eða ættingja

9 Sýndu hlýhug í stað dómhörku í eigin garð og annarra

10 Hlustaðu grannt á aðra án þess að dæma þá

11 Kaupu mat aukalega og færðu samtökum sem útdeila mat

12 Sýndu örlæti. Nærðu einhvern á mat, kærleika eða vinarþeli í dag

13 Gáðu hve marga þú getur fengið til að brosa í dag

14 Deildu góðri minningu eða hvetjandi hugmynd með ástvini

15 Heilsaðu upp á rosinn nágranna og lífgaðu upp á daginn

16 Leitaðu að einhverju jákvæðu til að segja við alla sem þú talar við

17 Æfðu þakklæti. Skráðu niður það góða sem aðrir hafa gert fyrir þig

18 Biddu um aðstoð og láttu einhvern uppgötva gleðina við að gefa

19 Hafðu samband við einhvern sem mögulega er einmana

20 Hjálpaðu öðrum með því að gefa eitthvað sem þú þarft ekki lengur

21 Taktu á móti velvild og þakkaðu þeim sem sýna hana

22 Hrósaðu einhverjum fyrir árangur sem fáir tóku eftir

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 Tíndu upp rusl eða gerðu annað jákvætt fyrir náttúruna

27 Hringdu í fjarstaddan ættingja og taktu gott spjall

28 Hugaðu að móður jörð. Borðaðu minna kjöt og notaðu minni orku

29 Slökktu á tækinu og hlustaðu af athygli á viðmælandann

30 Láttu einhverja vita hve mikils þú metur þá og hvers vegna

31 Settu ný góðverk á verkefnalistann fyrir 2022



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera

