

Vänliga Februari 2026

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG



LÖRDAG



SÖNDAG

1 Skicka ett meddelande för att låta någon veta att du tänker på dem

2

Fråga en vän hur de känt sig på sistone

3

Gör en vänlig handling för att göra livet lättare för någon

4

Bjud in en vän på en fika (fysiskt eller virtuellt)

5

Ta dig tid att ha en trevlig pratstund med en granne

6

Ta kontakt med en gammal vän som du inte har träffat på ett tag

7

Visa ett aktivt intresse genom att ställa frågor när du pratar med andra

8

Dela vad du känner med någon du verkligen litar på

9

Tacka någon och berätta hur de gör skillnad för dig

10

Leta efter det goda hos andra, särskilt när du känner dig frustrerad över dem

11

Skicka ett vänligt meddelande till någon som behöver uppmuntran

12

Fokusera på att vara snäll snarare än att ha rätt

13

Le mot människorna du ser och förgyll deras dag

14

Berätta för en älskad eller vän varför de är speciella för dig

15

Stötta ett lokalt företag med en positiv onlinerecension eller ett vänligt meddelande

16

Kolla läget med någon som kanske kämpar och erbjud dig att hjälpa till

17

Uppskatta de goda egenskaperna hos någon i ditt liv

18

Svara vänligt till alla du pratar med idag, inklusive dig själv

19

Dela med dig av något du tycker är inspirerande, användbart eller roligt

20

Planera att göra något roligt ihop med andra

21

Lyssna verkligen på vad folk säger, utan att döma dem

22

Ge uppriktiga komplimanger till personer du pratar med idag

23

Var varsam med någon som du känner dig benägen att kritisera

24

Berätta för en älskad om styrkorna som du ser i dem

25

Tacka tre personer du känner dig tacksam mot och berätta varför

26

Avsätt oavbruten tid för dina nära och kära

27

Ring en vän och verkligen lyssna på dem

28

Ge positiva kommentarer till så många människor som möjligt idag



ACTION FOR HAPPINESS

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans