

MANDAG



1 Sæt en intention om at være venlig over for andre (og dig selv) i august

TIRSDAG

7 Giv tid til at hjælpe et projekt eller en sag, der betyder noget for dig

8 Lav noget lækkert mad til nogen, der vil sætte pris på det

ONSDAG

2 Send en opløftende besked til en person, du ikke kan være sammen med

9 Tak en person, du er taknemmelig over for, og fortæl hvorfor

TORSDAG

3 Vær venlig og støttende over for alle, du omgås

10 Tjek ind hos en person, der måske er ensom eller føler sig bekymret



FREDAG

4 Spørg nogen, hvordan de har det, og lyt ægte til deres svar

11 Del en opmuntrende nyhedshistorie for at inspirere andre

LØRDAG

5 Brug tid på at ønske, at andre mennesker er lykkelige og har det godt

12 Kontakt en ven for at lade ham/hende vide, at du tænker på ham/hende

SØNDAG

6 Smil og vær venlig over for de mennesker, du møder i dag

13 Ingen planer for i dag! Vær venlig mod dig selv, så du også kan være venlig mod andre

14 Gør noget godt for naturen og for at passe på vores planet

15 Hvis nogen irriterer dig, så vær venlig. Forestil dig, hvordan de måske har det

16 Lav en betænksom gave som en overraskelse til nogen

17 Vær venlig online. Del positive og støttende kommentarer

18 Gør noget i dag, for at gøre livet lettere for en anden person

19 Vær taknemmelig for din mad og de mennesker, der har gjort den mulig

20 Se efter det gode i alle, du møder i dag

21 Donér ubrugte ting, tøj eller mad til en lokal velgørhedsorganisation

22 Giv folk din fulde opmærksomhed som en gave

23 Del en artikel, bog eller podcast, som du fandt nyttig

24 Tilgiv en person, der har såret dig i fortiden

25 Giv din tid, energi eller opmærksomhed til at hjælpe nogen i nød

26 Find en måde at "give det videre" eller støtte et godt formål

27 Læg mærke til, hvis nogen er nedtrykt, og prøv at gøre deres dag bedre

28 Tag en venlig snak med en person, du ikke kender så godt

29 Gør noget venligt for at hjælpe i dit lokalsamfund

30 Giv noget væk for at hjælpe dem, der ikke har lige så meget som dig

31 Del Action for Happiness med andre mennesker i dag

