

MAANDAG



DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG



VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

1 Stel je tot doel om deze maand vriendelijk voor anderen (en jezelf) te zijn

2 Stuur een opbeurend bericht naar iemand bij wie je niet kunt zijn

3 Wees vriendelijk en ondersteunend voor iedereen met wie je omgaat

4 Vraag iemand hoe die zich voelt en luister echt naar het antwoord

5 Besteed tijd aan het wensen dat andere mensen gelukkig en wel zijn

6 Glimlach en wees vriendelijk tegen de mensen die je vandaag ziet

7 Geef tijd om een project of doel waar je om geeft te helpen

8 Maak wat lekkers te eten voor iemand die het zou waarderen

9 Bedank iemand die je dankbaar bent en vertel waarom dat zo is

10 Zoek contact met iemand die misschien eenzaam is of zich angstig voelt

11 Deel een bemoedigend nieuwsbericht om anderen te inspireren

12 Neem contact op met een vriend om te laten weten dat je aan hem of haar denkt

13 Geen plannen dag! Wees vriendelijk voor jezelf zodat je ook vriendelijk kunt zijn voor anderen

14 Onderneem een actie om vriendelijk te zijn voor de natuur en zorg voor onze planeet

15 Als iemand je ergert, wees dan vriendelijk. Stel je voor hoe diegene zich kan voelen

16 Maak een attent cadeau als verrassing voor iemand

17 Wees online vriendelijk. Deel positieve en ondersteunende opmerkingen

18 Doe vandaag iets om het leven van iemand anders gemakkelijker te maken

19 Wees dankbaar voor je eten en de mensen die het mogelijk maakten

20 Zoek het goede in iedereen die je vandaag ontmoet

21 Schenk ongebruikte spullen, kleding of voedsel om lokale liefdadigheid te helpen

22 Geef mensen het geschenk van je volledige aandacht

23 Deel een artikel, boek of podcast die je nuttig vond

24 Vergeef iemand die jou in het verleden heeft gekwetst

25 Geef je tijd, energie of aandacht om iemand in nood te helpen

26 vind een manier om iets goeds door te geven of een goed doel te steunen

27 Merk op wanneer iemand neerslachtig is en probeer diens dag op te vrolijken

28 Maak een vriendelijk praatje met iemand die je niet zo goed kent

29 Doe iets aardigs om te helpen in je plaatselijke gemeenschap

30 Geef iets weg om mensen die niet zo veel hebben als jij te helpen

31 Deel Action for happiness vandaag met andere mensen

