

UMHYGGJA Í ÁGÚST 2023

MÁNUDAGUR



1 Veldu að vera góður við aðra og sjálf/a þig þennan mánuðinn

8 Eldaðu bragðgóðan mat í dag fyrir einhvern sem er þér kær

7 Hjálpaðu til við verðugt verkefni eða málstað sem er þér kær

14 Gerðu eitthvað gott fyrir náttúruna og jörðina okkar

21 Gefðu ónotaða hluti, föt eða mat til styrktar góðgerðafélögum

28 Eigðu vinalegt spjall við einhvern sem þú þekkir ekki mjög vel

ÞRIÐJUDAGUR

1 Veldu að vera góður við aðra og sjálf/a þig þennan mánuðinn

8 Eldaðu bragðgóðan mat í dag fyrir einhvern sem er þér kær

15 Ef einhver er erfiður við þig sýndu hlýju. Settu þig í hans spor

22 Gefðu samferðafólki þá gjöf að veita því fulla athygli

29 Gerðu eitthvað jákvætt fyrir nærsamfélagið þitt

MIÐVIKUDAGUR

2 Sendu upplifgandi skilaboð til einhvers sem þú getur ekki hitt

9 Þakkaðu þeim sem þú stendur í þakkarskuld við og láttu vita af hverju

16 Komdu einhverjum á óvart með hugulsamri gjöf

23 Deildu gagnlegri grein, bók eða hlaðvarpi

30 Leggðu af mörkum til þeirra sem eru verr settir en þú

FIMMTUDAGUR

3 Vertu hlýleg/ur og styðjandi við alla sem þú átt samskipti við

10 Hafðu samband við einhvern sem gæti verið einmana eða kvíðinn

17 Sýndu velvild í netheimum. Deildu jákvæðum og styðjandi skilaboðum

24 Fyrirgefðu einstaklingi sem hefur sært þig

31 Bentu öðrum á dagatöl „Action for Happiness“



FÖSTUDAGUR

4 **Spurðu um líðan einhvers og hlustaðu með athygli á svarið**

11 Deildu upplifgandi frétt til að hvetja aðra til dáða

18 Gerðu eitthvað í dag til að léttu undir með annarri manneskju

25 Gefðu tíma þinn, orku og athygli til þeirra sem þurfa aðstoð



LAUGARDAGUR

5 Gefðu þér tíma til að óska öðrum hamingju og velfarnaðar

12 Láttu vin þinn vita að þú sért að hugsa um hann

19 Vertu þakklát/ur fyrir matinn þinn og fyrir þau sem búa hann til

26 Finndu leið til að „gefa til baka“ eða styðja gott málefni



SUNNUDAGUR

6 Brostu og vertu vinaleg/ur við öll sem þú hittir í dag

13 Engin plön í dag! Sýndu þér mildi svo þú getir sýnt öðrum góðvild

20 Leitaðu að því góða í öllum sem þú hittir í dag

27 Taktu eftir vanlíðan annarra og reyndu að lífga upp á daginn

