



VIRKNI-DAGATAL: UMHYGGJUSAMI ÁGÚST 2020



LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

1 Veldu að sýna öðrum (og þér) hlýhug allan mánuðinn

2 Sendu jákvæð skilaboð til einhvers sem þú getur ekki hitt

3 Komdu fram við alla sem þú átt samskipti við sem vini

4 Spurðu einhvern um líðan og hlustaðu með athygli á svarið

5 Gefðu þér tíma til að óska þess að aðrir séu lausir við þjáningar

6 Brostu og sýndu vinsemd, þrátt fyrir fjarlægðarmörk

7 Tjáðu öðrum þakkæti þitt og láttu vita hvers vegna

8 Gefðu notuð föt, mat eða peninga til góðgerðarsamtaka

9 Vökvaðu blóm eða jurtir í almenningargarði eða á útisvæði

10 Hafðu samband við vin til að láta vita að þú sért að hugsa til hans

11 Vertu þakklát/ur fyrir matinn og það fólk sem kom að gerð hans

12 Deildu uppörvandi fréttæfni til að hvetja aðra

13 Ef einhver ergir þig, sýndu vinsemd. Settu þig í spor viðkomandi

14 Reyndu að kalla fram bros hjá sem flestum í dag

15 Eldaðu uppáhaldsmatinn þinn fyrir einhvern sem kann að meta

16 Engin dagskrá í dag! Vertu þér góð/ur svo þú getir verið betri við aðra

17 Komdu einhverjum á óvart með hugulsamri gjöf

18 Verðu tíma til aðstoðar góðu verkefni eða góðgerðarmálefni

19 Heyrðu í einhverjum sem gæti verið einmana eða kvíðinn

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

21 Segðu einhverjum frá bók eða grein sem þér fannst hjálpleg

22 Gerðu eitthvað í dag til að auðvelda öðrum lífið

23 Slökktu á símanum og veittu fólki fulla athygli

24 Taktu þér tíma til að fyrirgefa einhverjum sem hefur sært þig

25 Leggðu tíma og krafta í að hjálpa einhverjum sem á í erfiðleikum

26 Finndu leið til að láta gott af þér leiða eða styðja gott málefni

27 Taktu eftir ef einhver er dapur og reyndu að veita birtu í daginn

28 Bryddaðu upp á vinalegu spjalli við einhvern sem þú þekkir ekki

29 Skipuleggðu verkefni eða samkomu fyrir nærsamfélag þitt

30 Gerðu eitthvað í dag sem er jákvætt fyrir umhverfið

31 Vektu athygli annarra á „Action for Happiness”



Í heimi þar sem þú getur verið hvað sem er, vertu góð/ur. Hvert góðverk skiptir máli.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema þessa mánaðar á www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild