

HLÝHUGUR Í DESEMBER 2024

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞIRÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

1
Breiddu út góðvild með því að deila dagatalinu

2
Kannaðu líðan einstaklings sem þú hefur ekki tök á að hitta

3
Bjóddu einstaklingi aðstoð sem stendur frammi fyrir erfiðleikum

4
Styrktu góðgerðarfélag eða málefni sem þér er annt um

5
Gefðu einmana eða heimilislausum einstaklingi gjöf

6
Skildu eftir jákvæð skilaboð þar sem aðrir geta fundið þau

7
Segðu eitthvað vinalegt við eins marga og þú getur í dag

8
Gerðu eitthvað gagnlegt fyrir vin eða ættingja

9
Sýndu hlýhug í stað dómhörku í eigin garð og annarra

10
Hlustaðu af heilum hug á aðra án þess að dæma þá

11
Kauptu mat og færðu hjálpsamtökum

12
Sýndu örlæti. Nærðu einhvern á mat, eða vinarþeli í dag

13
Kannaðu til hve margra þú getur brosað í dag

14
Deildu góðri minningu eða hvetjandi hugmynd með ástvini

15
Heilsaðu upp á eldri nágranna til að lífga upp á daginn

16
Leitaðu að einhverju jákvæðu til að segja við alla sem þú talar við

17
Færðu þakkir. Skráðu niður það góða sem aðrir hafa gert fyrir þig

18
Biddu um aðstoð og leyfðu öðrum að uppgötva gleðina við að gefa

19
Hafðu samband við einhvern sem gæti verið einmana

20
Hjálpaðu öðrum með því að gefa hluti sem þú notar ekki lengur

21
Taktu á móti velvild og þakkaðu þeim sem sýna hana

22
Hrósaðu einstaklingi fyrir árangur til að sýna að eftir honum sé tekið

23
Veldu að fyrirgefa eða taka á móti fyrirgefningu

24
Gleddu aðra. Deildu einhverju sem fékk þig til að hlæja

25
Sýndu öllum elskusemi í dag, líka þér!

26
Farðu út og hlúðu að náttúrunni t.d. með því að tína rusl

27
Hringdu í fjarstaddan ættingja til að heilsa upp á hann og spjalla

28
Hugaðu að móður jörð. Borðaðu minna kjöt og notaðu minni orku

29
Slökktu á tækjunum og hlustaðu af athygli á viðmælanda þinn

30
Láttu fólk vita hve mikils þú metur það og hvers vegna

31
Hugaðu að nýjum góðverkum fyrir 2025

