



1
Sendu kveðju til
einhvers til að láta
vita að þú hugsir til
hans

2
Spurðu vin hvernig
hann hefur haft
það undanfarið

3
Gerðu góðverk til
að auðvelda
einhverjum öðrum
lífið

4
Bjóddu vin í kaffi
eða te – í
raunheimum eða
rafrænt

5
Gefðu þér tíma fyrir
vinalagt spjall við
nágranna

6
Endurnýjaðu
kynnin við gamlan
vin sem þú hefur
ekki séð lengi

7
Sýndu virkan áhuga
með því að spyrja
spurninga í
samtölum

8
Deildu líðan þinni
með einhverjum
sem þú treystir vel

9
Færðu einstaklingi
þakkir og útskýrðu
hve mikil áhrif
hann hefur haft á
þig

10
Leitaðu að því góða
í fólki, sérstaklega
þegar það pirrar þig

11
Sendu
hvatningarorð til
vinar sem þarfnast
uppörvunar

12
Veldu að sýna
góðvild fremur en
að hafa rétt fyrir
þér

13
Brostu til allra sem
þú hittir og lýstu
upp daginn þeirra

14
Segðu ástvinum
afhverju þeir eru
þér svo mikils virði

15
Styddu fyrirtæki í
nærumhverfinu
með jákvæðri
umsögn

16
Heyrðu í
einhverjum sem
gæti átt erfitt og
bjóddu fram aðstoð

17
Lærðu að meta hið
jákvæða í fari
einhvers í lífi þínu

18
Taktu öllum vel
sem þú talar við í
dag, líka þér

19
Deildu hvetjandi,
gagnlegu eða
skemmtilegu efni
með öðrum

20
Finndu leið til að
tengjast öðrum og
gera eitthvað
skemmtilegt

21
Hlustaðu með
athygli á folk án
þess að dæma það

22
Hrósaðu þeim sem
þú talar við af
einlægni

23
Sýndu þeim mildi
sem þú telur þig
þurfa að gagnrýna

24
Segðu ástvini frá
styrkleikum sem þú
sérð í fari hans

25
Þakkaðu 3
einstaklingum og
segðu þeim
ástæðuna

26
Taktu frá tíma til að
vera með ástvinum,
án truflana

27
Hringdu í vin til að
spyrja fréttu og
hlustaðu með
athygli

28
Segðu eitthvað
jákvætt við eins
marga og þú getur

