

# UMHYGGJA Í ÁGÚST 2023

MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR



FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

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

2 Sendu upplifgandi skilaboð til einhvers sem þú getur ekki hitt

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

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

5 Gefðu þér tíma til að óska öðrum hamingju og velfarnaðar

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

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

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

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

10 Hafðu samband við einhvern sem gæti verið einmana eða kvíðinn

11 Deildu upplifgandi frétt til að hvetja aðra til dáða

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

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

14 Gerðu eitthvað gott fyrir náttúruna og jörðina okkar

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

16 **Komdu einhverjum á óvart með hugulsamri gjöf**

17 Sýndu velvild í netheimum. Deildu jákvæðum og styðjandi skilaboðum

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

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

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

21 Gefðu ónotaða hluti, föt eða mat til styrktar góðgerðafélögum

22 Gefðu samferðafólki þá gjöf að veita því fulla athygli

23 Deildu gagnlegri grein, bók eða hlaðvarpi

24 **Fyrirgefðu einstaklingi sem hefur sært þig**

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

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

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

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

29 Gerðu eitthvað jákvætt fyrir nærsamfélagið þitt

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

31 Bentu öðrum á dagatöl „Action for Happiness“

