

Vinalegi febrúar 2022

MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



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



2 Spurðu vin hvernig hann hafi haft það undanfarið

3 Gerðu góðverk til að auðvelda einhverjum öðrum lífið

4 Skipuleggðu rafræna „kaffipásu“ fyrir vinnufélaga eða vini

5 Gefðu þér tíma fyrir vinalegt 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 Þakkaðu samferðafólki og útskýrðu fyrir hvað þú þakkar

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

11 Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar

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

13 Brostu til fólks sem þú hittir og lýstu upp daginn

14 Segðu ástvinum af hverju 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 fólk 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 í dag



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera