



VIRKNI-DAGATAL: GÓÐVILD Í DESEMBER 2020



MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

1 Deildu dagatalinu og breiddu út góðvild

2 Hafðu samband við vin sem þú getur ekki hitt og spyrðu fréttu

3 Þjóddu fram hjálp ef einhver stendur frammi fyrir erfiðleikum

4 Segðu eitt-hvað hlýlegt við eins marga og hægt er í dag

5 Búðu til gjöf fyrir einhvern sem er heimilislaus eða einmana

6 Styrktu góðgerðarfélag eða málefni sem skiptir þig máli

7 Skildu eftir jákvæð skilaboð þar sem aðrir geta fundið þau

8 Gerðu eitt-hvað hjálplegt fyrir vin eða ættingja

9 Sýndu góðvild í stað dómhörku í eigin garð og annarra

10 Hlustaðu með athygli á aðra án þess að dæma þá

11 Sýndu örlæti. Gefðu einhverjum mat, kærleika eða góðvild í dag

12 Kaupu umfram mat og færðu einhverjum sem á þarf að halda

13 Athugaðu hve marga þú getur fengið til að brosa í dag

14 Deildu ljúfri minningu eða hvetjandi hugmynd með ástvini

15 Hafðu samband við rosinn nágranna og lífgaðu upp á daginn

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

17 Æfðu þakklæti. Listaðu upp það góða sem aðrir hafa gert fyrir þig

18 Gefðu eitthvað sem þú hefur verið að halda í

19 Kaupu vörur úr heimabyggð og verslaðu í nærumhverfinu

20 Hafðu samband við einhvern sem mögulega er einmana

21 Taktu á móti góðvild og þakkaðu fólki fyrir að gera þér greiða

22 Hrósaðu einhverjum fyrir afrek sem fáir taka eftir

23 Veldu að fyrirgefa eða taka á móti fyrirgefningu

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

25 Sýndu öllum góðvild í dag, líka þér sjálfri/um

26 Tíndu upp rusl eða gerðu annað jákvætt fyrir náttúruna

27 Hringdu í ættingja sem er langt í burtu og taktu gott spjall

28 Hugaðu að umhverfinu. Minnkaðu kjöt- og orkunotkun

29 Slökktu á símanum og hlustaðu á fólk af athygli

30 Láttu einhverja vita hve mikils þú metur þá og hvers vegna

31 Settu ný góðverk á verkefnalistann fyrir 2021

Horfum fram hjá ágreiningi og hjálpumst að. Öll góðverk skipta máli.



ACTION FOR HAPPINESS

#DoGoodDecember

www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema mánaðarins á www.actionforhappiness.org/do-good-december

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild