



VIRKNI-DAGATAL: VINALEGI FEBRÚAR 2021



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

1 Sendu kveðju til einhers til að láta vita hve mikils virði hann er þér

2 Spyrðu vin hvernig honum hafi liðið undanfarið

3 Gerðu góðverk til að auðvelda einhverjum öðrum lífið

4 Skipuleggðu rafræna „kaffipásu“ fyrir vinnufélaga eða vini

5 Sýndu virkan áhuga með því að spyrja spurninga í samræðum

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

7 Leggðu þig fram um að eiga vinalegt spjall við nágranna

8 Deildu líðan þinni með einhverjum sem þú treystir vel

9 Þakkaðu einhverjum og segðu honum af hverju þú ert þakklát/ur

10 Leitaðu að því góða í fólki, jafnvel þegar það þírrar þig

11 Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar

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

13 Sendu vinaleg og styðjandi skilaboð til fyrirtækis í hverfinu

14 Segðu ástvinum af hverju þeir eru þér svo mikils virði

15 Brostu til fólks sem þú hittir og lýstu upp daginn

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

17 Taktu öllum vel sem þú talar við í dag, líka sjálfri/um þér

18 Lærðu að meta hið jákvæða í fari einhers í lífi þínu

19 Deildu hvetjandi eða gagnlegu 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 í dag á einlægán hátt

23 Sýndi mildi ef þú telur þig þurfa að gagnrýna einhvern

24 Segðu ástvini frá þeim styrkleikum hans sem þú metur mest

25 Þakkaðu 3 einstaklingum og segðu þeim ástæðuna

26 Segðu eitthvað jákvætt við eins marga og þú getur í dag

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

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



„Besta leiðin til að komast í gott skap er að koma öðrum í gott skap“ - Mark Twain



„Eina leiðin til að eiga vin er að vera vinur“ - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema mánaðarins á www.actionforhappiness.org/friendly-february

Hamingjusamari · Hlýlegri · Saman