

NOVEMBER 2023

Tägliche Taten der Freundlichkeit

Hier finden Sie Vorschläge, wie Sie den ganzen Monat über freundlich zu sich selbst und anderen sein können.

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			1 Erzählen Sie jemandem einen Witz, der einen Lacher gebrauchen kann.	2 Sagen Sie, dass es Ihnen leid tut, was Sie getan haben - und meinen Sie es auch so.	3 Heben Sie Müll auf, an dem Sie draußen vorbeikommen.	4 Springen Sie zu dem Ort, an den Sie gehen wollen.
5 Behandeln Sie andere mit Respekt.	6 Nennen Sie 3 Dinge, für die Sie dankbar sind.	7 Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht nur für Sie. 	8 Helfen Sie einem Freund mit etwas, das er braucht.	9 Lernen Sie etwas Neues über etwas, das für Sie neu ist.	10 Laden Sie eine neue Person ein, sich Ihnen anzuschließen. 	11 Verbringen Sie Zeit mit jemandem, den Sie vermissen.
12 Sagen Sie jemandem, warum Sie stolz auf ihn sind.	13 Sagen Sie Hallo zu ihrem Nachbarn.	14 Tanzen Sie einfach so.	15 Senden Sie ein lustiges Video an eine besondere Person.	16 Überlassen Sie Ihren Platz einem Fremden.	17 Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.	18 Schicken Sie eine Danke-Notiz. 
19 Begrenzen Sie Ihre Bildschirmzeit.	20 Strecken Sie ihren Körper. 	21 Sagen Sie Danke.	22 Schreiben Sie 3 Dinge auf, die Sie an sich selbst mögen.	23 Trinken Sie Wasser aus einer wiederverwendbaren Flasche.	24 Lassen Sie jemanden in der Schlange vor.	25 Videochat mit einem geliebten Menschen.
26 Reden Sie weniger und hören Sie mehr zu. 	27 Loben Sie jemanden für eine gut gemachte Arbeit.	28 Sagen Sie jemandem, dass er Recht hat.	29 Erledigen Sie Ihre Aufgaben, ohne sich zu beschweren.	30 Bieten Sie Ihre Zeit freiwillig an. 		

Optum