

NOVEMBER 2023

# Daglige handlinger av vennlighet

Her er forslag til måter å være vennlig mot deg selv og andre gjennom hele måneden.

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
			<b>1</b> Fortell en vits til noen som trenger en latter.	<b>2</b> Si at du er lei deg for noe du gjorde - og mener det.	<b>3</b> Plukk opp søppel du går forbi ute.	<b>4</b> Gå til et sted du skal til.
<b>5</b> Gjør et poeng av å behandle andre med respekt.	<b>6</b> Si tre ting du er takknemlig for.	<b>7</b> Gjør noe du liker bare for deg. 	<b>8</b> Hjelp en venn med noe de trenger.	<b>9</b> Lær noe nytt om noe nytt for deg.	<b>10</b> Inviter en ny person til å bli med deg. 	<b>11</b> Tilbring tid sammen med noen du savner.
<b>12</b> Fortell noen hvorfor du er stolt av dem.	<b>13</b> Si hei til naboen din.	<b>14</b> Dans bare fordi.	<b>15</b> Send en morsom video til noen spesiell.	<b>16</b> Gi opp plassen din for en fremmed.	<b>17</b> Ta ansvar for dine egne handlinger.	<b>18</b> Send en takkemelding. 
<b>19</b> Begrens skjermtiden din.	<b>20</b> Strekk på kroppen din. 	<b>21</b> Si takk.	<b>22</b> Skriv ned tre ting du liker ved deg selv.	<b>23</b> Drikk vann fra en gjenbrukbar flaske.	<b>24</b> La noen gå forandeg i kø.	<b>25</b> Videochat med en du er glad i.
<b>26</b> Snakk mindre og lytt mer. 	<b>27</b> Applauder noen for en godt utført jobb.	<b>28</b> Fortell noen at de har rett.	<b>29</b> Gjør oppgavene dine uten å klage.	<b>30</b> Gi av tiden din frivillig. 		

Optum