

NOVEMBER 2023

# Elke dag een vriendelijke daad

Hierbij enkele suggesties voor hoe je deze maand vriendelijk kunt zijn voor jezelf en anderen.

Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
			<b>1</b> Vertel een grap aan iemand die het nodig heeft om even te lachen	<b>2</b> Verontchuldig je voor iets dat je hebt gedaan – en doe dat van harte.	<b>3</b> Raap afval op dat je buiten tegenkomt.	<b>4</b> Ga huppelend naar je bestemming.
<b>5</b> Maak er een punt van om anderen met respect te behandelen.	<b>6</b> Noem 3 dingen waarvoor je dankbaar bent.	<b>7</b> Doe iets waar je plezier in hebt, gewoon voor jezelf. 	<b>8</b> Help een vriend met iets dat die nodig heeft.	<b>9</b> Leer iets nieuws over iets dat nieuw is voor jou.	<b>10</b> Nodig iemand die nieuw is uit om bij jou te komen zitten 	<b>11</b> Breng tijd door met iemand die je mist.
<b>12</b> Vertel iemand waarom je trots op hem/haar bent.	<b>13</b> Groet je burens.	<b>14</b> Dans, gewoon zomaar.	<b>15</b> Stuur een speciaal iemand een grappig filmpje.	<b>16</b> Geef je zitplaats aan iemand die je niet kent.	<b>17</b> Neem verantwoordelijkheid voor je eigen acties.	<b>18</b> Stuur een bedankbriefje. 
<b>19</b> Beperk je schermtijd.	<b>20</b> Strek je uit. 	<b>21</b> Zeg dank je.	<b>22</b> Schrijf 3 dingen op die je leuk vindt van jezelf.	<b>23</b> Drink water uit een herbruikbare fles.	<b>24</b> Laat iemand voorgaan in jouw rij.	<b>25</b> Videochat met iemand die je dierbaar is.
<b>26</b>  Praat minder, luister meer.	<b>27</b> Applaudiseer voor iemand die zijn/haar werk goed heeft gedaan.	<b>28</b> Zeg tegen iemand dat hij/zij gelijk heeft.	<b>29</b> Voer je taken uit zonder te klagen.	<b>30</b> Bied je aan als vrijwilliger. 		

Optum