

NOVEMBER 2023

# Dagliga vänliga handlingar

Här är några förslag på hur du kan vara vänlig mot dig själv och andra under hela månaden.

Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
			<b>1</b> Berätta ett skämt för någon som behöver ett gott skratt.	<b>2</b> Säg att du är ledsen för något du gjort - och mena det.	<b>3</b> Plocka upp skräp som du går förbi utomhus.	<b>4</b> Hoppa till någon plats dit du är på väg.
<b>5</b> Gör en poäng av att behandla andra med respekt.	<b>6</b> Säg 3 saker som du är tacksam för.	<b>7</b> Gör något som du gillar bara för dig. 	<b>8</b> Hjälp en vän med något hen behöver.	<b>9</b> Lär dig något nytt om något som är nytt för dig.	<b>10</b> Bjud in en ny person att ansluta sig till dig. 	<b>11</b> Tillbringa tid med någon du saknar.
<b>12</b> Berätta för någon varför du är stolt över dem.	<b>13</b> Säg hej till din granne.	<b>14</b> Dansa bara för att du vill.	<b>15</b> Skicka en rolig video till någon speciell.	<b>16</b> Ge upp din plats för en främling.	<b>17</b> Ta ansvar för dina egna handlingar.	<b>18</b>  Skicka ett tack-meddelande.
<b>19</b> Begränsa din skärmtid.	<b>20</b>  Sträck ut din kropp.	<b>21</b> Säg tack.	<b>22</b> Skriv ner 3 saker som du gillar hos dig själv.	<b>23</b> Drick vatten från en återanvändbar flaska.	<b>24</b> Låt någon gå före dig i kön.	<b>25</b> Videochatta med en närstående.
<b>26</b>  Prata mindre och lyssna mer.	<b>27</b> Beröm någon för ett väl utfört arbete.	<b>28</b> Säg till någon att de har rätt.	<b>29</b> Gör dina sysslor utan att klaga.	<b>30</b> Ägna tid åt ideellt arbete. 		

Optum