

17

Rita ett litet hjärta på din hand idag.

16

Sprid något vackert på internet idag. Vad och hur bestämmer du själv!

22

Boka in en lunch med någon!

6

Fråga minst tre personer hur de mår idag.

7

Innan du går hem, berätta tre saker som har gjort dig glad idag för någon.

1

Berätta en rolig historia för minst två personer idag!

14

Tacka ja till minst tre saker idag!

18

Erbjud någon din hjälp idag.

13

Skriv "dagens ros" eller "tummen upp" till dig själv idag. Skriv en härlig motivering!

19

Avslöja en hemlighet för någon idag.

11

Övrraska någon du tycker om idag på ett fint sätt.

23

Inled en mening med "jag blir så glad när du..." minst tre gånger.

5

Boka in en fika med en person du gillar.

8

Låt någon gå före dig idag. Kan vara i en kö eller liknande!

4

Bjud någon på något idag.

3

Hitta på ett eget ordspråk som gör dig glad. Skriv det på en lapp och ge det till någon!

2

Krama någon du aldrig har kramat! Självklart får du krama alla andra också...

21

Göm en lapp med en fin bild eller text i någons väska eller jacka.

9

Sprid minst tre lappar på olika ställen idag med fina budskap. Tex. "ta hand om dig", "njut av dagen", "du är bra."

24

Skriv tre kärleksfulla sms eller meddelanden till människor du tycker om idag!

Ha en hjärtligt god jul!

12

Berätta för någon idag att du gillar hen!

10

Lär dig säga "jag älskar dig" på ett nytt språk!

15

Ge någon beröm idag för något du tycker hen är bra på.

20

Ge någon en komplimang!