

Gå en promenad idag och ta några djupa andetag.

Hjälp en vän, släkting eller granne att göra julfint hemma.

GOD JUL

Ring någon i stället för att sms:a. Att höras vid värmer hjärtat.

Hitta något du tycker är riktigt roligt på Youtube och dela det med en vän.

Gör något som dina barn tycker är pinsamt. Det är faktiskt helt okej!

Ge positiv feedback till någon du känner.

Unna dig något extra idag. Choklad kanske?

Byt ut batteriet i din brandvarnare. Kom ihåg att det ska skydda dig hela året.

Ät en säsonsaktuell grönsak som grönkål eller brysselkål. Massor av härliga små vitaminer.

Skriv ner tre saker du är tacksam för i ditt liv.

Fika med någon du inte träffat på länge.

Fråga någon hur den mår, och vänta in svaret, på riktigt.

Ta en skärmfri kväll. Stäng av alla skärmar (mycket) tidigare än vanligt.

Sortera bland barnens leksaker och skänk vidare till någon som inte lika många har.

Ta en promenad i naturen och lägg handen på ett träd.

Fokusera på att vara extra snäll mot dig själv idag. Du förtjänar det!

Hör av dig till någon du inte pratat med på länge.

Lär dig någonting nytt idag.

Se till att komma ut i dagsljuset en stund. Jo, det gör gott, även om det är grått och vått.

Tillåt andra att vara hjälpsamma mot dig. Vad behöver du hjälp med just nu?

Skriv och skicka ett julkort till någon som är ensam.

Ta mod till dig och bjud en vänlig främling på ett leende.

Ta cykeln istället för bilen. Eller varför inte gå och samtidigt andas in den svala vinterluften.