

SNÄLLKALENDERN 2021

Det är bra att vara snäll, både mot sig själv och mot andra.

1. Ring någon du inte pratat med på länge och berättat att du saknar hen.

7. Kolla almanackan och gratulera alla du känner som har namnsdag idag, trots att du inte brukar göra det.

10. Sätt på din favoritmusik så högt du vågar. Sjung med och dansa!

13. Baka pepparkakor eller köp färdiga. Åt sedan så många du vill! Kom ihåg att bjuda!

16. Le och säg hej till vem som helst du möter.

19. Tänd det fjärde ljuset i advent och fråga någon hur hen mår just idag. Lyssna på svaret.

22. Säg förlåt ifall det finns någon som förväntar sig det av dig.

2. Håll upp dörren för någon annan som också vill in.

8. Överraska en vän med att bjuda på kaffe eller annat gott.

11. Ser du någon som behöver hjälp – erbjud dig att hjälpa.

14. Skänk pengar till en julinsamling, till exempel ACT.

17. Duka extra fint till frukosten.

20. Titta i spegeln och berättat för dig själv att du är fantastisk.

23. Besök en kyrka, tänd ett ljus och känn stillheten, värmen och gemenskapen.

3. Säg tack till någon, bara för att hen finns i ditt liv.

9. Börja läsa den där boken du så länge velat läsa.

12. Tänd det tredje ljuset i advent och njut av en stunds stillhet, för dig själv eller tillsammans med någon.

15. Skicka ett vykort eller ett brev så att mottagaren vet att du tänker på hen.

18. Gå på promenad, oavsett väder.

21. Gör en snöängel!
Är det ingen snö så rita en ängel. Vem är din ängel?

24. Välkomna julens mirakel och fira.

5. Tänd det andra ljuset i advent och tänk på allt du har att vara tacksam över.

4. Be en bön för den som behöver det.

6. Vila en stund om du behöver det.

