

# Epäitsekäs elokuva 2025

MAANANTAI



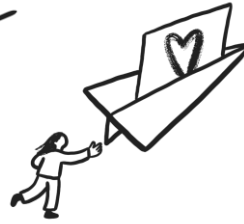
TIISTAI



KESKIVIikko



TORSTAI



PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

4 **Kysy joltakulta, miltä hänestä tuntuu, ja kuuntele hänen vastaustaan**

5 **Pysähdy hetkeksi ja toivo muille onnellisuutta ja hyvinvoinia**

6 **Hymyile ja ole ystävällinen tänään tapaamillesi ihmisille**

7 **Anna aikaa projektille tai asialle, josta välität**

8 **Tee maukasta ruokaa jollekin, joka arvostaa sitä**

9 **Kiitä ihmistä, kenelle olet kiitollinen, ja kerro hänelle, miksi**

10 **Ota yhteyttä henkilöön, joka saattaa olla yksinäinen tai ahdistunut**

11 **Jaa rohkaiseva uutisjuttu innostaaksesi muita**

12 **Ota Yhteyttä ystävään ja kerro hänelle, että ajattelet häntä**

13 **Älä suunnittele tälle päivälle mitään! Ole kiltti itsellesi, jotta voit olla kiltti myös muille**

14 **Ole ystävällinen luontoa kohtaan ja huolehdi planeetastamme**

15 **Jos joku ärsyttää sinua, ole ystävällinen. Kuvittele, miltä hänestä voi tuntua**

16 **Anna jollekin huomaavainen lahja yllättääksesi hänet**

17 **Ole ystävällinen somessa. Jaa myönteisiä ja kannustavia kommentteja**

18 **Tee tänään jotain helpottaaksesi jonkun muun elämää**

19 **Ole kiitollinen ruoastasi ja heille, jotka mahdollistivat sen**

20 **Etsi hyvää jokaisesta tapaamastasi ihmisestä tänään**

21 **Lahjoita käyttämättömiä tavaroita, vaatteita tai ruokaa paikalliseen hyväntekeväisyysjärjestöön**

22 **Anna ihmiselle täysi huomiosi**

23 **Jaa hyödylliseksi havaitsemasi artikkeli, kirja tai podcast**

24 **Anna anteeksi jollekin, joka on joskus loukannut sinua**

25 **Anna aikaa, energiaa tai huomiota auttaaksesi apua tarvitsevaa ihmistä**

26 **Keksi keino, jolla voit "antaa eteenpäin" tai tukea hyvää asiaa**

27 **Huomaa, kun joku on alakuloinen, ja yritä piristää hänen päiväänsä**

28 **Juttele ystävällisesti jonkun kanssa, jota et tunne kovin hyvin**

29 **Tee jotain ystävällistä auttaaksesi paikallisyhteisössäsi**

30 **Lahjoita jotain auttaaksesi niitä, joilla ei ole yhtä paljon kuin sinulla**

31 **Jaa tietoa Action for Happiness:istä muiden ihmisten kanssa tänään**



ACTION FOR HAPPINESS

Onnellisempänä · Ystävällisempänä · Yhdessä

