

Sextiq's SNÄLL-JULKALENDER 2024

Här kommer 24 tips, ett för varje dag fram till julafton: enkla och hjärtliga tips, som förhoppningsvis inspirerar dig att sprida mer vänlighet och värme i jul!

1

Skicka ett oväntat meddelande

Börja december med att skriva ett meddelande till någon du inte pratat med på ett tag. Skriv något snällt, påminn dem om att de är viktiga för dig!



2

Håll upp dörren för någon

En liten gest, men en stor handling. Håll upp dörren för en främling eller någon som har händerna fulla.

3

Ge en komplimang

Ge någon en genuin komplimang, antingen om deras utseende eller om deras personlighetsdrag. Ett litet ord kan göra stor skillnad.

4

Skänk en julklapp till en behövande

Köp eller samla saker som kan skänkas till välgörenhet - ett leksak, en varm jacka eller ett mjukt täcke kan göra någon jul mycket bättre.



5

Ta hand om någon du älskar

Erbjud dig att hjälpa en familjemedlem, en vän eller en granne med något de behöver hjälp med, som att handla mat eller fixa i hemmet.

6

Skriv ett tackbrev

Tacka någon som gjort något bra för dig i år. Skriv ett kort eller ett brev och skicka, ett handskrivet ord betyder mycket.



7

Dela med dig av din tid

Erbjud dig att vara volontär på ett lokalt härbärke, en matbank eller någon annan välgörenhetsorganisation.

8

Dela din favoritbok eller -film

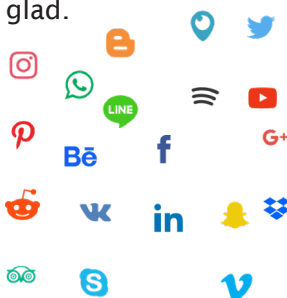
Låna ut en bok eller film som du älskar och som du tror att någon annan skulle uppskatta.



9

Lämna en vänlig kommentar på sociala medier

Sprid positiva ord genom att kommentera och stötta någon online - ett enkelt sätt att göra någon glad.



10

Hitta på något roligt för en vän

Övrraska en vän med en liten aktivitet. Kanske en promenad i vinterlandskapet eller en filmkväll med deras favoritfilmer.

11

Lyssna aktivt på någon

Ge någon din fulla uppmärksamhet, utan att avbryta, och visa att du verkligen lyssnar på vad de säger

12

Skriv en julhälsning

Skriv ett julkort till någon som kanske inte får så många hälsningar under julen. Gör deras dag lite ljusare.



**13****Gör något snällt för en främling**

Tänk på något litet du kan göra för någon du inte känner – som att betala för någons kaffe eller hjälpa någon med tunga kassar.

14**Ge bort något du inte längre använder**

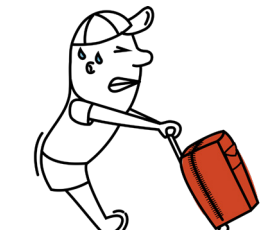
Hitta något i ditt hem som du inte längre använder, men som någon annan kan ha glädje av, och ge bort det.

15**Dela med dig av din mat**

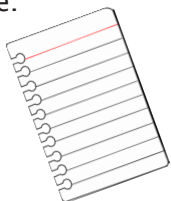
Om du har något extra gott hemma – bjud en granne på en hemlagad kaka eller ett värmande te.

**16****Hjälp någon att bära tunga saker**

Erbjud dig att hjälpa en granne eller vän som bär tunga matkassar, väskor eller paket.

**17****Lämna en positiv lapp**

Lämna en liten, vänlig lapp på ett café, i en bok eller på en buss för att sprida lite uppmuntran och glädje.

**18****Skriv en recension**

Om du har haft en bra upplevelse någonstans, skriv en positiv recension för att stötta en lokal butik eller tjänst.

19**Ta ett extra steg för att vara vänlig**

När du ser någon som ser ut att behöva hjälp, gå fram och fråga om de behöver något.

**20****Var tålmodig i trafiken**

Ge en annan bilist företräde eller visa extra hänsyn när du är ute på vägarna.

**21****Dela din glädje**

Dela en fin berättelse eller något roligt med någon. Skratt är också ett sätt att sprida snällhet.

**22****Gör något kreativt för någon**

Skapa en liten handgjord present, ett kort eller något personligt som kan uppskattas av någon du tycker om.

23**Fråga någon om deras dag**

Fråga någon i din närhet hur deras dag har varit och visa genuint intresse för deras liv.

24**Avsluta med ett hjärtligt "tack"**

Sluta kalendern med att ge ditt hjärta till de som betyder mest. Berätta för dem hur mycket de betyder för dig och tacka för att de är en del av ditt liv.



Dessa 24 tips är enkla men har en stor potential att sprida värme, omtanke och godhet under hela december! De passar bra både för nära och kära och för att sprida glädje till främlingar i vardagen. Vi hoppas att de kan inspirera våra lyssnare till en riktigt snäll och ljus jul!