

- 1**  
Fråga någon hur hen mår, lyssna på svaret
- 2**  
Gå en skogspromenad i 30 minuter
- 3**  
Ät middag i skenet av tända ljus
- 4**  
Gå in till stan och titta på julskyltningen
- 5**  
Titta på en julfilm
- 6**  
Släpp någon före i kön
- 7**  
Spela brädspel och ät pepparkakor
- 8**  
Erbjud din hjälp till någon som behöver det
- 9**  
Tänk en positiv tanke om dig själv
- 10**  
Ring någon du inte pratat med på länge
- 11**  
Lyssna på julmusik och dansa!
- 12**  
Skicka en julhälsning till någon du bryr dig om
- 13**  
Baka julkakor eller lussekatter
- 14**  
Ge beröm till en vän eller studiekompis
- 15**  
Gå en powerwalk och tänk på alla bra saker du gjort under året
- 16**  
Ge någon en stor kram
- 17**  
Skriv ner tre saker du är tacksam för
- 18**  
Sortera ut något du kan ge vidare
- 19**  
Skriv en uppmuntrande kommentar på nätet
- 20**  
Säg tack till någon
- 21**  
Be om hjälp med något du har svårt att klara själv
- 22**  
Julfika utomhus
- 23**  
Slå in julklappar
- 24**  
Börja dagen med en avstressande promenad