

Spread Happiness

"Lächle und die Welt verändert sich" (Buddha)



Bringe jemanden zum Lachen

Nimm Dir bewusst Zeit für ein freundliches Gespräch
(zum Beispiel mit deinen Nachbarn, Kollegen oder beim Einkaufen)

Halte die Tür auf für diejenigen, die nach Dir kommen

Gib der Person, die in der Schlange hinter Dir steht, einen Kaffee aus

Schreibe einen Dankesbrief an jemanden, dem Du ehrlich dankbar bist

Spende für einen guten Zweck

Mache jemandem ein aufrichtiges Kompliment

Überrasche einen lieben Menschen mit ein paar Blumen

Biete dem Postboten oder Paketzusteller einfach mal einen Kaffee oder Keks an

Schenke Menschen, die Dir begegnen, ein Lächeln

Bitte jemanden um Verzeihung, dem Du Unrecht getan hast

Trage Deiner Nachbarin die Einkäufe hoch

Umarme jemanden - das geht auch nur in Gedanken! :-)

Verschenke selbstgemachte Kekse und bereite jemandem
in Deinem Umfeld eine Freude

Überrasche jemanden, den Du lange nicht gesehen hast, mit einem Anruf.

Du machst einen Unterschied im Leben anderer Menschen -
begegne ihnen liebevoll, wertschätzend und herzlich.



SPREAD
HAPPINESS

