

 Tala om för någon vad den betyder för dig

 Prata med någon som du inte brukar prata med

 Säg något som är bra med att du är du

 Ge någon en komplimang

 Ring någon du tycker om

 Skicka ett sms till någon du tycker om

 Gör din kropp glad! Spring!

 Gör något som du blir glad av

 Le mot alla du möter

 Hälsa på alla du möter

 Håll upp dörren för någon idag

 Ta hand om någon idag

 Säg något fint om din familj

 Ge någon massage

 Säg tre saker som gör dig glad

 Skriv två fina ord om dig själv

 Hitta på en rolig lek

 Säg tre fina saker till din mamma

 Var extra snäll mot någon idag

 Gör någon en tjänst

 Ge någon en kram

 Le mot någon du inte känner

 Gör din kropp glad. Gör 10 hopp

 Säg tre fina saker till din pappa

 Tänk en snäll tanke om dig själv