

12 DINGE, *mit denen du* IM ALLTAG *einen* UNTERSCHIED MACHEN *kannst*

Kauf einen **Kaffee** für die Person hinter dir in der Schlange.

Schreibe eine **ermutigende Textnachricht** an drei Personen.

Bring einem Menschen in deiner Nachbarschaft **Blumen** oder selbstgebackene **Cookies** vorbei.

Schreibe eine E-Mail an einen Arbeitskollegen und **bedanke dich** für eine Sache, die du an ihm oder ihr schätzt.

Gib beim nächsten Café-Besuch **großzügig Trinkgeld** und bedanke dich beim Service-Personal.

Hinterlasse eine ermutigende **Notiz im Aufzug**.

Besuche deine Großeltern und nimm dir Zeit für sie.

Unterstütze mit deinem Einkauf ein kleines, lokales Business.

Überrasche eine Freundin mit einem kleinen **Geschenk**.

Biete einer Familie an, die **Kinder** für einen Nachmittag zu **beaufsichtigen** und etwas Nettes zu unternehmen.

Halte jemandem die **Tür** auf.

Sag dem Busfahrer **danke** beim Aussteigen.

