

# Random acts of kindness



Deze gelukstip en de tekst (hieronder) die ik in 2018 geschreven heb, laat duidelijk zien wat op dit moment niet meer zo vanzelfsprekend is.

“Willekeurige iets aardigs voor iemand doen. Je kent degene niet, je weet niet wie er plezier aan gaat hebben. Het kan zelfs zo zijn dat ze niet eens weten dat jij het gedaan hebt. Zo doe ik regelmatig een fietslamp uit die nog is blijven branden, op het centraal station. Andere ideeën zijn, geld achterlaten. Bijvoorbeeld betalen voor degene die na jou komt. Een boek laten rondzwerven voor de gelukkige vinder. Persoonlijk word ik ook altijd erg blij als ik iets voor een dier heb kunnen doen.”

**Nog wat ideeën:** <https://www.happinez.nl/groei/random-act-kindness/>

## Wat kun je nu dan wel doen?

- Doe boodschappen voor iemand > Afstand houden in de supermarkt > Een kaartje sturen
  - Medicijnen ophalen, of een bestelling doen > Geef een compliment
  - Leg online positieve verbinding en help anderen deze stap te maken
- Sta stil bij de positieve elementen > geef ook aandacht aan je negatieve gevoelens
- Denk in mogelijkheden, dat stimuleert creativiteit en brengt je vast op meer ideeën

**Talenteer Jezelf!**

2020

