KOD 6
POSITIV ATTITYD
November 2026

> Fakta Positiva beteenden stärker relationer, ökar känslan av tillhörighet och bygger motståndskraft tillsammans.

> Exempel: Ge en genuin komplimang. Tacka någon för något de gjort. Le och hälsa lite extra vänligt. Uppmärksamma framsteg istället för problem. Erbjuda hjälp till en kollega eller vän. Uppmuntra någon som kämpar. Lyfta fram något som fungerar bra.

> Effekt: Små positiva handlingar varje dag skapar ett starkare vi.

30 dagar av positiv påverkan

ANTA MÅNADENS UTMANING

Gör en positiv handling varje dag under november. Ge beröm, visa uppskattning, erbjud stöd eller lyft fram något som fungerar bra.

Avsluta dagen med att reflektera över hur din handling påverkade både dig själv och andra.

Små positiva handlingar varje dag skapar ett starkare vi.

Gör detta minst en gång per dag och bocka i genomförtrutan. Då har du lyckats med utmaningen. Skriv gärna en kommentar om du vill.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐	Genomfört ☐
Kommentar:	Kommentar:	Kommentar:	Kommentar:	Kommentar:

Papilon Development AB | papilon.se | info@papilon.se