

Före detta fröken Duktigs

O-DUKTIGA

JULKALENDER

1

strunta i
att städa

2

ta en osminkad &
rufsiga selfie -
skicka den till
någon

3

avboka
något

4

var lite
skrytsam

5

bryt någon
regel

6

ta en extra
lång paus

7

kolla mobilen vid
något olämpligt
tillfälle utan att
be om ursäkt för
det

8

svara helt ärligt
på frågan om hur
du mår till någon
som inte förväntar
sig det

9

gör något
jättelångsamt

10

berätta för någon
om en elak
tanke du haft
på sistone

11

be om hjälp
med något

12

missa en
möjlighet

lyssna på
podden
"Före detta
fröken Duktig"

13

avfölj en person
på FB eller Insta
som du inte mår
bra av att följa

14

köp en jul-
klapp till
dig själv

15

prioritera ditt
 eget behov
 framför
 någon annans

16

lägg ut nåt i
sociala medier
och kolla inte
antalet likes på
12 timmar

17

ha ett klädes-
plagg som inte
riktigt passar
för sammanhanget

18

gör något du
är dålig på

19

gör något jätte-
snällt mot dig
själv

20

prioritera
 bort något
 julbestyr

21

slå in en
julklapp
fult

22

följ magkänslan
istället för
förnuftet

23

gör något
riktigt kul

24

be om nåt som
får dig att upp-
fattas som lite
besvärlig