



Vissa tror att snällhet har med dumhet och mesighet att göra, men det är tvärt om. När man är snäll stimuleras belöningscentrat i hjärnan. Man blir själv glad och får faktiskt mer gjort. Den man är snäll mot blir också glad och får mer gjort – och blir i sin tur snällare mot både dig och andra. Snällhet smittar alltså!

Snällhet visar sig genom vad man gör, inte vad man tänker. Och små snälla handlingar är som små snöbollar, kommer de i rullning blir de ofta jättestora!



Du hittar fler tips på  
[arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra) eller [growingminds.se](http://growingminds.se)