

Mikilvægi maí 2021



LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR



1 Gerðu lista yfir það sem skiptir þig mestu máli og af hverju

2 Gerðu eitthvað fallett fyrir einhvern sem er þér mjög kær

3 Einbeittu þér frekar að því sem þú getur gert en því sem þú getur ekki

4 Taktu skref í átt að mikilvægu marki, þótt lítið sé

5 Sendu vini ljósmynd af sameiginlegri gleðistund

6 Leitaðu að fólki sem gerir góða hluti og ástæðum til að gleðjast

7 Láttu einhvern vita hve mikils virði hann er þér og hvers vegna

8 Taktu ákvörðun um að sýna góðvild og hjálpa öðrum í dag

9 Taktu eftir fegurðinni í náttúrunni þótt þú eigir ekki heimangengt

10 Hvaða lífsgildi eru þér mikilvæg? Finndu leiðir til að nota þau í dag

11 Vertu þakklát/ur fyrir litlu hlutina, jafnvel á erfiðum tímum

12 Hlustaðu á uppáhalds tónlistina þína og rifjaðu upp þýðingu hennar fyrir þig

13 Leitaðu uppi hluti sem vekja þér undrun og þú ert bergnumin/n af

14 Kynntu þér gildi eða hefðir annarrar menningar

15 Gerðu eitthvað til að leggja þitt af mörkum til nærsamfélagsins

16 Líttu til himins. Mundu að við erum öll hluti af einhverju stærra

17 Sýndu þeim þakklæti sem hjálpa öðrum við að bæta hlutina

18 Finndu leið til að gefa því sem þú gerir í dag mikilvægi

19 Sendu handskrifuð skilaboð til einhvers sem þér þykir vænt um

20 Hugleiddu hvað fær þig til að finnast þú vera vel metin/n og hafa tilgang

21 Deildu myndum af 3 hlutum sem þér finnast mikilvægir eða eftirminnilegir

22 Finndu leið til að styðja verkefni eða góðgerðarstarf sem þér er umhugað um

23 Deildu tilvitnun sem þér finnst hvetjandi til að veita öðrum styrk

24 Rifjaðu upp eitthvað þrennt sem þú hefur gert og er stolt/ur af

25 Taktu ákvarðanir sem hafa jákvæð áhrif á aðra í dag

26 Spurðu einhvern hvað skiptir hann mestu máli og hvers vegna

27 Rifjaðu upp atburð í lífi þínu sem var verulega þýðingarmikill

28 Beindu sjónum að því hvernig gjörðir þínar skipta máli fyrir aðra

29 Gerðu eitthvað sérstakt í dag og rifjaðu það svo upp í kvöld

30 Gerðu eitthvað jákvætt fyrir náttúruna í dag

31 Finndu þrjár ástæður til að líta björtum augum til framtíðar

