

# Glaðlegi júní 2021



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

1 Taktu ákvörðun um að leita að því góða á hverjum degi í mánuðinum

2 Vertu á jákvæðu nótunum í samtölum þínum við aðra í dag

3 Settu áhyggjuefni í nýtt samhengi og finndu gagnlega leið til að hugsa um það

4 Taktu mynd af einhverju sem færir þér gleði og deildu henni

5 Hugsaðu um 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir og skrifaðu þá niður

6 Farðu út á grænt svæði og finndu gleðina sem náttúran færir okkur

7 Gerðu eitthvað heilsusamlegt sem lætur þér líða vel

8 Finndu gleðina í tónlist: syngdu, spilaðu, dansaðu, hlustaðu eða deildu

9 Spurðu vin þinn hvað hefur glatt hann nýlega

10 Færðu öðrum gleði með því að gera eitthvað hugulsamt fyrir þá

11 Borðaðu góðan mat sem gleður þig og njóttu hans virkilega

12 Skrifaðu bréf til einhvers til að sýna þakklæti þitt

13 Nálgastu hlutina á léttum nótum. Veldu að sjá fyndnu hliðina

14 Deildu skemmtilegri minningu með einhverjum sem er þér kær

15 Leitaðu að einhverju til að þakka fyrir á ólíklegustu stöðum

16 Talaðu við aðra á hlýlegan og vinalegan máta

17 Gefðu þér tíma til að veita þeim hlutum athygli sem þér finnast fallegir

18 Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum

19 Farðu út og finndu gleðina sem felst í því að vera virk/ur

20 Enduruppgötvaðu og njóttu einhvers skemmtilegs sem þú gerðir í æsku

21 Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar

22 Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess hvernig er að hlæja

23 Búðu til lagalista með upplífandi lögum til að hlusta á

24 Rifjaðu upp uppáhaldsminningu sem þú þakkar fyrir

25 Sýndu að þú kannt að meta framlag fólks sem er að hjálpa öðrum

26 Gefðu þér tíma til að gera eitthvað fjörugt, bara til gamans

27 Sýndu þér mildi. Gerðu eitthvað sem færir þér gleði

28 Taktu eftir hvernig jákvæðar tilfinningar smitast á milli fólks

29 Brostu vinalega til þeirra sem þú hittir í dag

30 Búðu til lista yfir gleðiefnin í lífi þínu (og haltu áfram að bæta við hann)



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingjusamari · Hlýlegri · Saman