

Jákvæði júlí 2021

MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR



MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR



FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

5 Hafðu grunninn í lagi: veldu hollan mat, hreyfðu þig og fáðu nægan svefn

6 Dokaðu við, andaðu og stattu í báða fætur

7 Léttu lundina með því að gera eitthvað sem þú virkilega elskar

8 Forðastu að segja „ég verð“ eða „ég ætti“ við sjálfa/n þig í dag

9 Settu vandamál í nýtt samhengi með því að horfa á stóru myndina

10 Leitaðu til einhvers sem þú treystir og deildu tilfinningum þínum

11 Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum

12 Skrifðu niður áhyggjur þínar og geymdu fyrir tilgreinda „áhyggjustund“

13 Spornaðu við neikvæðum hugsunum. Finndu aðra túlkun

14 Farðu út undir bert loft og hreyfðu þig til að hreinsa hugann

15 Settu þér raunhæft markmið og taktu fyrsta skrefið

16 Finndu skemmtilegar leiðir fram hjá neikvæðum hugsunum

17 Notaðu einn af styrkleikum þínum til að sigrast á áskorun í dag

18 Einbeittu þér að því sem skiptir máli en láttu smáatriðin eiga sig

19 Ef þú getur ekki breytt einhverju, breyttu þá því hvernig þú hugsar um það

20 Þegar eitthvað fer úrskeiðis, staldraðu við og sýndu þér mildi

21 Hugleiddu hvað hjálpaði þér í gegnum erfitt tímabil í lífinu

22 Finndu og skrifaðu niður 3 hluti sem þú ert vongóð/ur um

23 Mundu að allar tilfinningar og aðstæður líða hjá með tímanum

24 Veldu að sjá eitthvað gott við það sem fór úrskeiðis

25 Taktu eftir þegar þú sýnir dómhörku og sýndu hlýju í staðinn

26 Ef þú ert að gera of mikið úr hlutunum dragðu þá andann djúpt

27 Skrifðu niður 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir (þó að dagurinn hafi verið erfiður)

28 Veltu fyrir þér hvaða lærdóm þú getur dregið af nýlegri áskorun

29 Vertu raunsær bjartsýnismaður. Einbeittu þér að því hvað gæti gengið vel

30 Leitaðu stuðnings hjá vini, fjölskyldu-meðlim eða vinnufélaga

31 Mundu að við eigum öll okkar erfiðu stundir – það er hluti af því að vera manneskja

ACTION FOR HAPPINESS

Glaðari · Hlýlegri · Saman

