



# VIRKNI-DAGATAL: HAMINGJURÍKARI JANÚAR 2021



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



„Hamingja er samhljómur milli þess sem þú hugsar, segir og gerir” - Gandhi

1 Finndu eitthvað þrennt sem þú hlakkar til á árinu

2 Taktu frá tíma til að gera eitthvað gott fyrir þig í dag

3 Gerðu eitthvað fyrir aðra sem lýsir upp tilveruna

4 Punktaðu niður hvað þú þakkar fyrir í lífinu og hvers vegna

5 Leitaðu að því góða hjá öðrum og taktu eftir styrkleikum þeirra

6 Gefðu þér fimm mínútur til að sitja kyrr og anda

7 Lærðu eitthvað nýtt og deildu því með öðrum

8 Segðu eitthvað jákvætt við þá sem þú hittir í dag

9 Hreyfðu þig. Gerðu eitthvað sem tekur á (helst utandyra)

10 Þakkaðu þeim sem þú stendur í þakkarskuld við og láttu vita af hverju

11 Slökktu á öllum snjalltækjum 2 tímum fyrir svefninn

12 Náðu tengslum við einhvern nálægt þér. Deildu brosi eða spjallaðu

13 Sýndu sjálfri/um þér mildi þegar þú gerir mistök

14 Farðu aðra leið í dag og taktu eftir því hvað þú sérð

15 Borðaðu hollan mat í dag sem færir þér góða næringu

16 Farðu út og taktu eftir fimm fallegum hlutum

17 Láttu gott af þér leiða fyrir verðugt málefni í nærsamfélaginu

18 Beindu sjónum að því jákvæða þó að dagurinn mætti vera betri

19 Settu þig í samband við gamlan vin sem þú saknar

20 Farðu snemma að sofa og gefðu þér tíma til að hlaða batterín

21 Taktu eitt skref í átt að mikilvægu markmiði

22 Farðu út fyrir þægindarammann og prófaðu eitthvað nýtt

23 Skipuleggðu eitthvað sniðugt og bjóddu öðrum að taka þátt

24 Leggðu frá þér snjalltækin og einbeittu þér að „núinu”

25 Veldu að lyfta fólki upp í stað þess að draga það niður

26 Heilsaðu upp á nágranna og reyndu að kynnst þeim betur

27 Taktu á neikvæðum hugsunum og finndu ljósu punktana

28 Inntu fólk eftir hvað það hefur gert skemmtilegt undanfarið

29 Notaðu einn af styrkleikum þínum á nýjan hátt

30 Teldu hvað þú getur brosað til margra í dag

31 Skrifðu niður vonir þínar og framtíðaráform

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema mánaðarins á [www.actionforhappiness.org/happier-january](http://www.actionforhappiness.org/happier-january)

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild