

Hamingjuríkur janúar 2026

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1

Finndu eitthvað þrennt til að hlakka til á nýju ári

2

Gefðu þér tíma til að dekra aðeins við þig í dag

3

Gerðu eitthvað fallett fyrir aðra til að lífga upp á daginn

4

Punktaðu niður hvað þú þakkar fyrir í lífinu og hvers vegna

5

Leitaðu þess góða í fari fólk og taktu eftir styrkleikum þess

6

Gefðu þér fimm mínútur til að sitja kyrr og anda djúpt

7

Lærðu eitthvað nýtt og deildu því með öðrum

8

Segðu eitthvað jákvætt við þá sem þú hitti í dag

9

Hreyfðu þig. Gerðu eitthvað sem tekur á (helst utan dyra)

10

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

11

Slökktu á öllum snjalltækjum a.m.k. klukkutíma fyrir svefninn

12

Náðu tengslum við einhvern nálægt þér. Deildu brosi eða spjallaðu

13

Farðu aðra leið en venjulega og taktu eftir því sem þú sérð

14

Borðaðu hollan og virkilega nærandi mat í dag

15

Farðu út undir bert loft og taktu eftir fimm fallettum hlutum

16

Láttu gott af þér leiða í nærsamfélaginu

17

Sýndu þér mildi þegar þú gerir mistök

18

Endurnýjaðu kynni við gamlan vin

19

Beindu sjónum að því jákvæða þó dagurinn mætti vera betri

20

Farðu snemma í háttinn og gefðu þér tíma til að hlaða batterið

21

Stígðu út fyrir þægindarammann og prufaðu eitthvað nýtt

22

Skipuleggðu eitthvað sniðugt og leyfðu öðrum að taka þátt

23

Leggðu frá þér snjalltækin og einbeittu þér að stað og stund

24

Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

25

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

26

Finndu leið til að nýta einn af styrkleikum þínum í dag

27

Taktu á neikvæðum hugsunum og finndu ljósu punktana

28

Spurðu aðra hvað það hefur gert skemmtilegt undanfarið

29

Heilsaðu upp á nágranna og reyndu að kynnst þeim betur

30

Kannaðu hvað þú getur brosað til margra í dag

31

Skrifaðu niður vonir þínar og framtíðaráform



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera