

JÁKVÆÐI JÚLÍ 2026

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1 Taktu lítið skref til að takast á við vandamál eða áhyggjur

2 Tileinkaðu þér hugarfar grósku. Breyttu „ég get ekki“ í „ég get ekki... ennþá“

3 Vertu fús til að biðja um hjálp þegar þú þarft á aðstoð að halda

4 Finndu þér eitthvað tilhlökkunarefni í dag

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 Skrifaðu niður áhyggjur þínar og geymdu fyrir frátekina „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 eitthvað þrennt 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 Skrifaðu 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 Be a realistic optimist. Focus on what could go right

30 Leitaðu stuðnings hjá vini, fjölskyldu-meðlim eða vinnufélaga

31 Mundu að við eigum öll okkar erfiðu stundir – það fylgir því að vera manneskja



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA

