

# MIKILVÆGI MAÍ 2026

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



4

Sendu vini mynd af sameiginlegri gleðistund

5

Láttu einhvern vita hve mikils virði hann er þér og hvers vegna

6

Leitaðu eftir fólki sem gerir góða hluti og ástæðum til að gleðjast

7

Gerðu lista yfir það sem skiptir þig mestu máli og útskýrðu af hverju

8

Taktu ákvörðun um að sýna góðvild og hjálpa öðrum í dag

9

Hvaða lífsgildi eru þér mikilvæg? Finndu leiðir til að nota þau í dag

10

Vertu þakklát/ur fyrir litlu hlutina, jafnvel á erfiðum tímum

11

Leitaðu uppi það sem vekur þér undrun og þú verður bergnumin/n af

12

Hlustaðu á uppáhalds tónlistina þína og rifjaðu upp þýðingu hennar fyrir þig

13

Kynntu þér gildi eða hefðir annarrar menningar

14

Farðu út og taktu eftir feegurð náttúrunnar

15

Gerðu eitthvað til að leggja þitt af mörkum til samfélagsins

16

Sýndu þeim þakklæti sem hjálpa til við að bæta hlutina

17

Finndu leið til að gefa því mikilvægi sem þú gerir í dag

18

Sendu handskrifuð skilaboð til einstaklings sem þér þykir vænt um

19

Hugleiddu hvað fær þig til að finnst þú vel metin/n og hafa tilgang

20

Deildu myndum af einhverju þrennu sem þér finnst mikilvægt eða minnisstætt

21

Horfðu til himins. Mundu að við erum öll hluti af einhverju stærra

22

Finndu leið til að styðja verkefni eða góðgerðastarf sem þér er umhugað um

23

Rifjaðu upp eitthvað þrennt sem þú hefur gert og ert stolt/ur af

24

Taktu ákvarðanir sem hafa jákvæð áhrif á aðra í dag

25

Spurðu einhvern hvað skipti hann mestu máli og hvers vegna

26

Rifjaðu upp atburð í lífi þínu sem var verulega þýðingarmikill

27

Beindu sjónum að því hvernig gjörðir þínar skipta máli fyrir aðra

28

Gerðu eitthvað sérstakt í dag og rifjaðu það svo upp í kvöld

29

Gerðu eitthvað jákvætt fyrir náttúruna í dag

30

Deildu tilvitnun sem þér finnst hvetjandi til að veita öðrum styrk

31

Finndu þrjár ástæður til að líta björtum augum til framtíðar



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera

