

NÝJAR LEIÐIR Í NÓVEMBER 2025

MÁNUDAGUR



3

Farðu út og fylgstu með breytingunum í náttúrunni

ÞRIÐJUDAGUR



4

Skráðu þið á nýtt námskeið, viðburð eða netsamfélag

MIÐVIKUDAGUR



5

Breyttu út af vananum í dag og taktu eftir því hvernig þér líður

FIMMTUDAGUR



6

Prófaðu nýjar leiðir í hreyfingu

FÖSTUDAGUR



7

Ræktaðu sköpunarkraftinn. Eldaðu, teiknaðu, málaðu, skapaðu

LAUGARDAGUR

1 Gerðu lista yfir nýja hluti sem þig langar að gera í mánuðinum

SUNNUDAGUR

2 Taktu á erfiðum aðstæðum á annan hátt en vanalega

10

Virkjaðu forvitnina. Skoðaðu eitthvað nýtt og spennandi

11

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

12

Uppgötvaðu eitthvað nýtt um manneskju sem þér þykir vænt um

13

Farðu út og gerðu eitthvað – gakktu, hlauptu, kannaðu, slakaðu á

14

Finndu nýja leið til að styðja málefni sem þér er kært

15

Taktu nýjar hugmyndir lengra með því að hugsa "Já, og hvað ef..."

16

Settu þig í spor annarra og sjáðu þeirra sjónarhorn

17

Prófaðu nýja leið til að sýna þér góðvild og hugsa vel um þig

18

Myndaðu tengsl við einstakling af annarri kynslóð

19

Víkkaðu sjóndeildarhringinn, lestu nýtt blað, tímarit eða vefsíðu

20

Prófaðu nýja uppskrift eða nýtt hráefni í réttinn

21

Lærðu nýja færni af vinum eða deildu þinni færni með þeim

22

Finndu nýja leið til að segja manneskju að þú metir hana mikils

23

Taktu frá fastan tíma til að sinna því sem þú elskar að gera

24

Deildu nýjum og gagnlegum upplýsingum með vini

25

Notaðu einn af styrkleikum þínum á nýjan eða skapandi hátt

26

Hlustaðu á aðra útvarpsstöð eða horfðu á nýjan sjónvarpsþátt

27

Taktu þátt í áhugamáli vinar og finndu út af hverju hann elskar það

28

Uppgötvaðu þína listrænu hlið. Hannaðu þitt eigið tækifæriskort

29

Hlustaðu á nýja tónlist í dag. Spilaðu, syngdu eða dansaðu

30

Leitaðu að nýjum ástæðum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

