

Í NÚVITUND Í MARS 2026

Sunnudagur

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

Laugardagur

1
Stefndu að því að lífa lífinu með góðvild og árvekni að leiðarljósi

2
Taktu eftir þremur fallegum hlutum í umhverfi þínu

3
Byrjaðu daginn á því að þakka fyrir líkama þinn og lífið sjálft

4
Taktu eftir því hvernig þú talar til þín. Reyndu að nota hlýleg orð

5
Hugsaðu til fólksins sem þér þykir vænt um og sýndu kærleika

6
Gerðu engar áætlanir í dag og taktu eftir hvaða áhrif það hefur

7
Andaðu rólega þrisvar í röð með reglulegu millibili yfir daginn

8
Borðaðu með vakandi athygli. Taktu eftir bragði, áferð og ilmi

9
Andaðu djúpt að þér og frá áður en þú svarar öðrum

10
Farðu út og taktu eftir því hvernig veðrið leikur um andlitið

11
Vertu í nú-inu þegar þú drekkur kaffið þitt eða teið

12
Hlustaðu með eftirtekt á einhvern og heyrðu hvað hann hefur að segja

13
Taktu hlé til að líta til himins eða skýjanna í nokkrar mínútur

14
Finndu leiðir til að njóta allra verkefna sem þarf að vinna

15
Staldrðu við, andaðu og upplifðu. Endurtaktu reglulega

16
Gleymdu þér í spennandi eða skapandi verkefni

17
Líttu í kringum þig og finndu þrjá óvenjulega eða ánægjulega hluti

18
Ef þú ert stöðugt á hraðferð reyndu að hægja á

19
Njóttu náttúrunnar í kringum þig hvar sem þú ert

20
Hvað gleður þig og aðra á alþjóðadegi hamingjunnar?

21
Hlustaðu á tónverk án þess að gera nokkuð annað

22
Taktu eftir því sem gengur vel í dag þrátt fyrir jafnvel erfiðan dag

23
Skoðaðu tilfinningar þínar án þess að dæma eða reyna að breyta þeim

24
Þakkaðu fyrir hendurnar og allt það sem þær gera þér mögulegt

25
Beindu athyglinni að því góða sem þú tekur sem sjálfsögðum hlut

26
Veldu að verja minni tíma til að horfa á skjái í dag

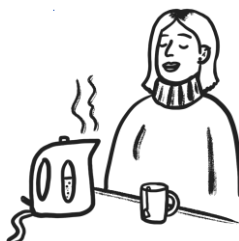
27
Hugsaðu fallega og hlýlega til annarra í dag

28
Ef þú finnur fyrir þreytu taktu hlé eins fljótt og þú getur

29
Farðu aðra leið en vanalega og taktu eftir því sem þú sérð

30
Skannaðu líkamann frá toppi til táar og taktu eftir líðaninni

31
Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér



ACTION FOR
HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera