

SJÁLFSHJÁLP Í SEPTEMBER 2026

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

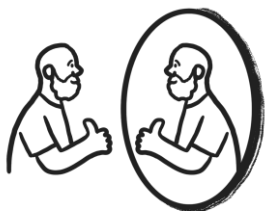
MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1
Finndu tíma fyrir sjálfsrækt. Það er nauðsyn, ekki eigingirni

2
Taktu eftir því sem þú gerir vel, líka litlu hlutumum

3
Sleptu sjálfsgagnrýnni og talaðu hlýlega til þín

4
Skipuleggðu og gefðu þér tíma fyrir skemmtilega eða slakandi iðju

5
Fyrirgefðu sjálfri/um þér þegar eitthvað fer úrskeiðis. Allir gera jú mistök

6
Hugaðu að undirstöðunni: hollum mat, hreyfingu og nægum svefni

7
Leyfðu þér að segja „nei“

8
Vertu opin/n fyrir því að deila líðan þinni og biðja um aðstoð ef þarf

9
Stefndu að því að standa þig vel frekar en að vera fullkomin/n

10
Ef erfiðlega gengur mundu að það er í lagi að fara í gegnum þá upplifun

11
Gefðu þér tíma til að gera eitthvað sem þú virkilega elskar að gera

12
Hreyfðu þig utandyr og gefðu sál og líkama náttúrulegt orkuskot

13
Vertu jafn góð/ur við sjálfa/n þig og þú værir við ástvin

14
Vertu jafn góð/ur við sjálfa/n þig og þú værir við ástvin

15
Finndu þér hughreystandi og róandi setningu til að nota þegar illa gengur

16
Komdu jákvæðum skilaboðum fyrir þar sem þú sérð þau reglulega

17
Engar áætlanir ídag. Gefðu þér tíma til að hægja á og sýna þér góðvild

18
Biddu góðan vin að segja þér hvaða styrkleika hann sér í fari þínu

19
Hugleiddu hvernig þér líður án þess að fella dóm

20
Skoðaðu ljósmyndir sem rifja upp skemmtilegar minningar

21
Ekki bera líðan þína saman við hvernig aðrir virðast hafa það

22
Taktu þér tíma. Gefðu þér færi á að staldra við og anda djúpt

23
Ekki hirða um væntingar annarra til þín

24
Taktu sjálfa/n þig í sátt og mundu að þú átt allt gott skilið

25
Finndu nýja leið til að nýta styrkleika þína eða hæfileika

26
Forðastu að segja „ég ætti“ og taktu frá tíma til að gera ekkert

27
Losaðu um tíma með því að aflýsa því sem ekki er bráðnauðsynlegt



28
Losaðu um tíma með því að aflýsa því sem ekki er bráðnauðsynlegt

29
Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú kannt að meta í eigin fari

30
Minntu þig á að þú ert nógu góð/ur alveg eins og þú ert



ACTION FOR
HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA