

# BJARTSÝNI OKTÓBER 2025

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1  
Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú hlakkar til í þessum mánuði

2  
Leitaðu að tilefnum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

3  
Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

4  
Byrjaðu daginn á því mikilvægasta á verkefnalistanum þínum

5  
Sjáðu lífið í raunsæju ljósi en einbeittu þér að því góða

6  
Mundu að hlutir geta breyst til batnaðar

7  
Leitaðu að því góða í fólkinu í kringum þig í dag

8  
Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

9  
Deildu mikilvægu markmiði með einhverjum sem þú treystir

10  
Gefðu þér tíma til að hugsa um hvað þú hefur afrekað í vikunni

11  
Ekki kenna þér eða öðrum um. Finndu bara bestu leiðina fram á við

12  
Leitaðu uppi jákvæðar fréttir og ástæður til að gleðjast í dag

13  
Biddu um hjálp við að yfirstíga hindrun á vegi þínum

14  
Gerðu eitthvað uppbyggilegt til að bæta erfiða stöðu

15  
Klappaðu þér á bakið fyrir að takast það sem þú telur sjálfsgagt

16  
Leggðu frá þér verkefnalistann og gerðu eitthvað uppbyggilegt eða skemmtilegt

17  
Taktu skref í átt að jákvæðri breytingu sem þú vilt sjá í samfélaginu

18  
Settu þér framsækin en raunhæf markmið fyrir komandi viku

19  
Finndu jákvæðan eiginleika í fari þínu sem mun koma sér vel í framtíðinni

20  
Finndu gleðina við að ljúka verkefni sem þú hefur frestað lengi

21  
Einbeittu þér að því sem skiptir þig máli óháð væntingum annarra

22  
Deildu jákvæðri tilvitnun, ljósmynd eða myndbandi með vini eða vinnufélaga

23  
Áttaðu þig á að þú hefur val um hvað á að hafa forgang

24  
Punktaðu niður 3 hluti sem hafa gengið vel að undanförunu

25  
Þú getur ekki gert allt! Hver eru 3 helstu forgangsmálin í vikunni?

26  
Finndu nýtt sjónarhorn á vandamál á vegi þínum

27  
Sýndu þér mildi í dag. Mundu að framfarir taka tíma

28  
Spyrðu sjálfa/n þig, mun þetta enn skipta máli að ári liðnu?

29  
Skipuleggðu spennandi eða skemmtilegt tilhlökkunarefni

30  
Hugsaðu um 3 hluti sem gera þig vongóða/n um framtíðina

31  
Settu þér markmið sem gefa næsta mánuði aukinn tilgang



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA