

# Hamingjuríkur janúar 2024

SUNNUDAGUR MÁNUDAGUR ÞRIÐJUDAGUR MIÐVIKUDAGUR FIMMTUDAGUR FÖSTUDAGUR LAUGARDAGUR



1 Finndu eitthvað þrennt til að hlakka til á nýju ári

2 Gefðu þér tíma til að dekra aðeins við þig í dag

3 Gerðu eitthvað fallett fyrir aðra til að lífga upp á daginn

4 Punktaðu niður hvað þú þakkar fyrir í lífinu og hvers vegna

5 Leitaðu þess góða í fari fólk og taktu eftir styrkleikum þess

6 Gefðu þér fimm mínútur til að sitja kyrr og anda djúpt

7 Lærðu eitthvað nýtt og deildu því með öðrum

8 Segðu eitthvað jákvætt við þá sem þú hittir í dag

9 Hreyfðu þig. Gerðu eitthvað sem tekur á (helst utan dyra)

10 Þakkaðu þeim sem þú stendur í þakkaskuld við og láttu vita af hverju

11 Slökktu á öllum snjalltækjum a.m.k. klukkutíma fyrir svefninn

12 Náðu tengslum við einhvern nálægt þér. Deildu brosi eða spjallaðu

13 Farðu aðra leið en venjulega og taktu eftir því sem þú sérð

14 Borðaðu hollan og virkilega nærandi mat í dag

15 Farðu út undir bert loft og taktu eftir fimm fallettum hlutum

16 Láttu gott af þér leiða í nærsamfélaginu

17 Sýndu þér mildi þegar þú gerir mistök

18 Endurnýjaðu kynni við gamlan vin

19 Beindu sjónum að því jákvæða þó dagurinn mætti vera betri

20 Farðu snemma í háttinn og gefðu þér tíma til að hlaða batterið

21 Stígðu út fyrir þægindarammann og prufaðu eitthvað nýtt

22 Skipuleggðu eitthvað sniðugt og leyfðu öðrum að taka þátt

23 Leggðu frá þér snjalltækin og einbeittu þér að stað og stund

24 Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

25 Veldu að lyfta fólki upp í stað þess að draga það niður

26 Finndu leið til að nýta einn af styrkleikum þínum í dag

27 Taktu á neikvæðum hugsunum og finndu ljósu punktana

28 Spurðu aðra hvað það hefur gert skemmtilegt undanfarið

29 Heilsaðu upp á nágranna og reyndu að kynnast þeim betur

30 Kannaðu hvað þú getur brosað til margra í dag

31 Skrifaðu niður vonir þínar og framtíðaráform

