

# Í NÚVITUND Í MARS 2024

Mánudagur

Þriðjudagur

Miðvikudagur

Fimmtudagur

Föstudagur

Laugardagur

Sunnudagur



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

Staldráðu 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? [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

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 sjálfsgöðum 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 tár og taktu eftir líðaninni

31

Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér

ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera

