

JÁKVÆÐI JÚLÍ 2025



MÁNUDAGUR ÞRIÐJUDAGUR MIÐVIKUDAGUR FIMMTUDAGUR FÖSTUDAGUR LAUGARDAGUR SUNNUDAGUR

	1 Taktu lítið skref til að takast á við vandamál eða áhyggjur	2 Tileinkaðu þér hugarfar grósku. Breyttu „ég get ekki“ í „ég get ekki... ennþá“	3 Vertu fús til að biðja um hjálp þegar þú þarft á aðstoð að halda	4 Finndu þér eitthvað tilhlökkunarefni í dag	5 Hafðu grunninn í lagi: veldu hollan mat, hreyfðu þig og fáðu nægan svefn	6 Dokaðu við, andaðu og stattu í báða fætur
7 Léttu lundina með því að gera eitthvað sem þú virkilega elskar	8 Forðastu að segja „ég verð“ eða „ég ætti“ við sjálfa/n þig í dag	9 Settu vandamál í nýtt samhengi með því að horfa á stóru myndina	10 Leitaðu til einhvers sem þú treystir og deildu tilfinningum þínum	11 Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum	12 Skrifaðu niður áhyggjur þínar og geymdu fyrir frátekn „áhyggjustund“	13 Spornaðu við neikvæðum hugsunum. Finndu aðra túlkun
14 Farðu út undir bert loft og hreyfðu þig til að hreinsa hugann	15 Settu þér raunhæft markmið og taktu fyrsta skrefið	16 Finndu skemmtilegar leiðir fram hjá neikvæðum hugsunum	17 Notaðu einn af styrkleikum þínum til að sigrast á áskorun í dag	18 Einbeittu þér að því sem skiptir máli en láttu smáatriðin eiga sig	19 Ef þú getur ekki breytt einhverju, breyttu þá því hvernig þú hugsar um það	20 Þegar eitthvað fer úrskeiðis, staldraðu við og sýndu þér mildi
21 Hugleiddu hvað hjálpaði þér í gegnum erfitt tímabil í lífinu	22 Finndu og skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú ert vongóð/ur um	23 Mundu að allar tilfinningar og aðstæður líða hjá með tímanum	24 Veldu að sjá eitthvað gott við það sem fór úrskeiðis	25 Taktu eftir þegar þú sýnir dómhörku og sýndu hlýju í staðinn	26 Ef þú ert að gera of mikið úr hlutunum dragðu þá andann djúpt	27 Skrifaðu niður 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir (þó að dagurinn hafi verið erfiður)
28 Veltu fyrir þér hvaða lærdóm þú getur dregið af nýlegri áskorun	29 Vertu raunsær bjartsýnismaður. Einbeittu þér að því sem gæti gengið vel	30 Leitaðu stuðnings hjá vini, fjölskyldu-meðlim eða vinnufélaga	31 Mundu að við eigum öll okkar erfiðu stundir – það fylgir því að vera manneskja			