

GLEÐILEGI JÚNÍ 2025

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

1
Taktu ákvörðun um
að leita að því góða
alla daga
mánaðarins

2
Vertu á jákvæðum
nótum í samtölum
þínum við aðra

3
Settu áhyggjuefni í
annað samhengi og
reyndu að finna
gagnlega leið

4
Taktu mynd af
einhverju sem færir
þér gleði og deildu
henni

5
Hugsaðu um þrennt
sem þú ert
þakklát/ur fyrir og
skrifaðu niður

6
Farðu út á grænt
svæði og finndu
gleðina sem
náttúran færir
okkur

7
Gerðu eitthvað
heilsusamlegt sem
lætur þér líða vel

8
Finndu gleðina í
tónlist: syngdu,
spilaðu, dansaðu,
hlustaðu eða deildu

9
Spurðu vin þinn
hvað hafi glatt
hann nýlega

10
Færðu öðrum gleði
með því að gera
eitthvað hugulsamt
fyrir þá

11
Borðaðu góðan mat
sem gleður þig og
njóttu hans
virkilega

12
Skrifaðu bréf til
einhvers til að sýna
þakklæti þitt

13
Nálgastu hlutina á
léttum nótum.
Veldu að sjá myndu
hliðina

14
Deildu ánægjulegri
minningu með
einhverjum sem er
þér kær

15
Leitaðu á
ólíklegustu stöðum
að einhverju til að
þakka fyrir

16
Notaðu hlýlegan og
vinaléggan tón í
samskiptum við
aðra

17
Gefðu þér tíma til
að veita því athygli
sem þér finnst
fallegt

18
Leitaðu að
einhverju jákvæðu í
erfiðum aðstæðum

19
Farðu út og finndu
gleðina sem felst í
virkni

20
Njóttu þess að
uppgötva á ný
eitthvað
skemmtilegt frá
æskuárunum

21
Sendu
hvatningarorð til
vinar sem þarfnast
uppörvunar

22
Horfðu á eitthvað
fyndið og njóttu
þess að hlæja

23
Búðu til lagalista
með upplífandi
lögum til að hlusta
á

24
Rifjaðu upp
dýrmæta minningu
og upplifðu
þakklæti

25
Sýndu að þú kunnir
að meta framlag
þeirra sem hjálpa
öðrum

26
Gefðu þér tíma til
að gera eitthvað
fjörugt, bara til
gamans

27
Sýndu þér mildi.
Gerðu eitthvað sem
færir þér gleði

28
Taktu eftir hvernig
jákvæðar
tilfinningar smitast
á milli fólks

29
Brostu vinaléga til
allra sem þú hittir í
dag

30
Búðu til lista yfir
gleðiefnin í lífi þínu
(og haltu áfram að
bæta við hann)



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera