



# DAGATAL BJARGRÁÐA



SUNNUDAGUR MÁNUDAGUR ÞRIÐJUDAGUR MIÐVIKUDAGUR FIMMTUDAGUR FÖSTUDAGUR LAUGARDAGUR

„Allt er hægt að taka frá okkur nema eitt: frelsið til að velja viðhorf okkar í hvaða aðstæðum sem er.“  
~ Viktor Frankl

1 Gerðu áætlun til að halda ró þinni og vera í sambandi við fólk

2 Njóttu þess að þvo hendurnar! Mundu allt sem þær gera fyrir þig!

3 Skrifaðu niður 10 hluti sem þú þakkar fyrir í lífinu og hvers vegna

4 Mundu að drekka nóg, borða hollt og efla ónæmiskerfið

5 Hreyfðu þig og teygðu þó þú sért heima við

6 Hafðu samband við nágranna eða vini og bjóddu þeim aðstoð þína

7 Deildu tilfinningum og hafðu kjark til að biðja um hjálp

8 Taktu fimm mínútur til að sitja kyrr og anda. Endurtaktu reglulega

9 Hringdu í ástvin til að spyrja fréttu og hlustaðu af athygli

10 Náðu góðum svefni. Enga skjái fyrir svefn eða um leið og þú vaknar

11 Taktu eftir fimm fallegum hlutum í umhverfi þínu

12 Sökkstu þér ofan í góða bók, sjónvarpsþátt eða hlaðvarp

13 Mættu þeim sem þú hefur samskipti við með jákvæðni

14 Skelltu þér í leik sem þú hafðir gaman af þegar þú varst yngri

15 Náðu að vinna í verkefni sem skiptir þig máli

16 Dragðu fram uppáhaldstónlistina þína og njóttu

17 Lærðu eitthvað nýtt eða gerðu eitthvað skapandi

18 Finndu skemmtilega leið til að bæta við 15 mínútna hreyfingu

19 Gerðu þrjú góðverk. Það þarf ekki mikið til að gleðja

20 Gefðu þér tíma til að hlúa að þér. Dekraðu við þig

21 Sendu bréf eða skilaboð til einhvers sem þú getur ekki hitt

22 Finndu jákvæðar fréttir og deildu þeim með öðrum

23 Taktu skjálausan dag. Hættu að skrúna og slökktu á fréttum

24 Settu áhyggjurnar í samhengi og reyndu að sleppa takinu

25 Taktu eftir því góða í fólk og horfðu eftir styrkleikum þeirra

26 Taktu lítil skref í átt að mikilvægu markmiði

27 Sýndu þremur einstaklingum þakklæti og útskýrðu hvers vegna

28 Skipuleggðu hvenær þú ætlar að hitta vini þína síðar á árinu

29 Tengdu þig við náttúruna. Andaðu og taktu eftir að lífið heldur áfram

30 Mundu að allar tilfinningar og aðstæður líða hjá



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 leiðir til að huga að okkur sjálfum og öðrum þegar við stöndum saman frammi fyrir alþjóðlegum vanda. Endilega notið og deilið.

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind