

# JÁKVÆÐI JÚLÍ 2022

MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR



MIÐVIKUDAGUR



FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

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

Létu 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 fráteknna „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



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA

