



DAGATAL SEIGLU: ENDURNÆRANDI JÚLÍ 2020



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



Við getum ekki stjórnað því hvað gerist, en getum valið hvernig við bregðumst við

5 Forðastu að segja „verð“ eða „ætti“ við sjálfa/n þig í dag

6 Settu vanda-mál í samhengi og sjáðu stærri myndina

7 Breyttu skapi þínu með því að gera eitthvað sem þú virkilega nýtur

8 Gættu að grunninum; nærðu þig vel, hreyfðu þig og gættu að svefni

9 Réttu öðrum hjálparhönd og taktu eftir hvernig það hressir þig líka

10 Ekki sýna þér svona mikla hörku. Það er í lagi að vera í ólagi

11 Leitaðu til einhvers sem þú treystir og deildu tilfinningum þínum

12 Þegar eitthvað fer úrskeiðis, sýndu sjálfri/um þér samúð

13 Taktu á neikvæðum hugsunum. Finndu aðra túlkun

14 Settu þér raunhæft markmið og komdu því í framkvæmd

15 Farðu í göngutúr til að ná áttum þegar þyrmir yfir þig

16 Þegar hlutirnir verða erfiðir hugsaðu „þetta mun líka líða hjá“

17 Settu áhyggi-urnar á blað og geymdu þær fyrir sér „áhyggju-tíma“

18 Láttu litlu hlutina eiga sig og einbeittu þér að því sem máli skiptir

19 Taktu eftir einhverju jákvæðu sem gerist í kjölfar erfiðra aðstæðna

20 Spyrðu þig spurningarinnar: Hvað er það besta sem getur gerst?

21 Ef þú getur ekki breytt því, breyttu þá hvernig þú hugsar um það

22 Gerðu lista yfir 3 hluti sem þú getur verið vongóð/ur um

23 Mundu að allar tilfinningar og aðstæður líða hjá

24 Veldu að sjá eitthvað gott í því sem fór úrskeiðis

25 Taktu eftir þegar þú sýnir dómhörku og sýndu góðvild í staðinn

26 Endurnýjaðu kynnin við stuðningsríkan vin og taktu gott spjall

27 Skrifaðu niður 3 hluti sem þú þakkar fyrir (þrátt fyrir erfiðan dag)

28 Gríptu þig í að gera of mikið úr hlutum og dragðu andann djúpt

29 Hugsaðu um hvað þú getur lært af nýlegri áskorun

30 Leitaðu hjálpar hjá ástvini eða vinnufélaga. Talaðu skýrt

31 Mundu að þú ert ekki ein/n. Við eigum öll erfitt á stundum



ACTION FOR HAPPINESS



actionforhappiness.org

Dagleg ráð til að huga að okkur sjálfum og öðrum þegar við stöndum frammi fyrir alþjóðlegum vanda

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild