

# Í NÚVITUND Í MARS 2022

MÁNUDAGUR

ÞRIÐUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1 Stefndu að því að lífa lífinu með góðvild og árvekni að leiðarljósi

2 Taktu eftir þremur fallegum hlutum í umhverfi þínu

3 Byrjaðu daginn á því að þakka fyrir líkama þinn og lífið sjálft

4 Taktu eftir því hvernig þú talar til þín. Reyndu að nota hlýleg orð

5 Hugsaðu til fólksins sem þér þykir vænt um og sýndu kærleika

6 Gerðu engar áætlanir í dag og taktu eftir hvaða áhrif það hefur

7 Andaðu rólega þrisvar í röð með reglulegu millibili yfir daginn

8 Borðaðu með vakandi athygli. Taktu eftir bragði, áferð og ilmi

9 Andaðu djúpt að þér og frá áður en þú svarar öðrum

10 Farðu út og taktu eftir því hvernig veðrið leikur um andlitið

11 Vertu í nú-inu þegar þú drekkur kaffið þitt eða teið

12 Hlustaðu með eftirtekt á einhvern og heyrðu hvað hann hefur að segja

13 Taktu hlé til að líta til himins eða skýjanna í nokkrar mínútur

14 Finndu leiðir til að njóta allra verkefna sem þarf að vinna

15 Staldráðu við, andaðu og upplifðu. Endurtaktu reglulega

16 Gleymdu þér í spennandi eða skapandi verkefni

17 Líttu í kringum þig og finndu þrjá óvenjulega eða ánægjulega hluti

18 Ef þú ert stöðugt á hraðferð reyndu að hægja á

19 Njóttu náttúrunnar í kringum þig hvar sem þú ert

20 Hvað gleður þig og aðra á alþjóðadegi hamingjunnar? [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Hlustaðu á tónverk án þess að gera nokkuð annað

22 Taktu eftir því sem gengur vel í dag þrátt fyrir jafnvel erfiðan dag

23 Skoðaðu tilfinningar þínar án þess að dæma eða reyna að breyta þeim

24 Þakkaðu fyrir hendurnar og allt það sem þær gera þér mögulegt

25 Beindu athyglinni að því góða sem þú tekur sem sjálfsögðum hlut

26 Veldu að verja minni tíma til að horfa á skjái í dag

27 Hugsaðu fallega og hlýlega til annarra í dag

28 Ef þú finnur fyrir þreytu taktu hlé eins fljótt og þú getur

29 Farðu aðra leið en vanalega og taktu eftir því sem þú sérð

30 Skannaðu líkamann frá toppi til táar og taktu eftir líðaninni

31 Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér

