

# MIKILVÆGI MAÍ 2022

SUNNUDAGUR



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR



1 Gerðu eitthvað fallest fyrir einstakling sem er þér kær

2 Einbeittu þér frekar að því sem þú getur gert en því sem þú getur ekki

3 Taktu skref í átt að mikilvægu markmiði, þó lítið sé

4 Sendu vini mynd af sameiginlegri gleðistund

5 Láttu einhvern vita hve mikils virði hann er þér og hvers vegna

6 Leitaðu eftir fólki sem gerir góða hluti og ástæðum til að gleðjast

7 Gerðu lista yfir það sem skiptir þig mestu máli og útskýrðu af hverju

8 Taktu ákvörðun um að sýna góðvild og hjálpa öðrum í dag

9 Hvaða lífsgildi eru þér mikilvæg? Finndu leiðir til að nota þau í dag

10 Vertu þakklát/ur fyrir litlu hlutina, jafnvel á erfiðum tímum

11 Leitaðu uppi það sem vekur þér undrun og þú verður bergnumin/n af

12 Hlustaðu á uppáhalds tónlistina þína og rifjaðu upp þýðingu hennar fyrir þig

13 Kynntu þér gildi eða hefðir annarrar menningar

14 Farðu út og taktu eftir fegurð náttúrunnar

15 Gerðu eitthvað til að leggja þitt af mörkum til samfélagsins

16 Sýndu þeim þakklæti sem hjálpa til við að bæta hlutina

17 Finndu leið til að gefa því mikilvægi sem þú gerir í dag

18 Sendu handskrifuð skilaboð til einstaklings sem þér þykir vænt um

19 Hugleiddu hvað fær þig til að finnast þú vel metin/n og hafa tilgang

20 Deildu myndum af einhverju þrennu sem þér finnst mikilvægt eða minnisstætt

21 Horfðu til himins. Mundu að við erum öll hluti af einhverju stærra

22 Finndu leið til að styðja verkefni eða góðgerðastarf sem þér er umhugað um

23 Rifjaðu upp eitthvað þrennt sem þú hefur gert og ert stolt/ur af

24 Taktu ákvarðanir sem hafa jákvæð áhrif á aðra í dag

25 Spurðu einhvern hvað skipti hann mestu máli og hvers vegna

26 Rifjaðu upp atburð í lífi þínu sem var verulega þýðingarmikill

27 Beindu sjónum að því hvernig gjörðir þínar skipta máli fyrir aðra

28 Gerðu eitthvað sérstakt í dag og rifjaðu það svo upp í kvöld

29 Gerðu eitthvað jákvætt fyrir náttúruna í dag

30 Deildu tilvitnun sem þér finnst hvetjandi til að veita öðrum styrk

31 Finndu þrjár ástæður til að líta björtum augum til framtíðar



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera