

# NÝJAR LEIÐIR Í NÓVEMBER 2022

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1 Gerðu lista yfir nýja hluti sem þig langar að gera í mánuðinum

2 Taktu á erfiðum aðstæðum á annan hátt en vanalega

3 Farðu út og fylgstu með breytingunum í náttúrunni

4 Skráðu þig á nýtt námskeið, viðburð eða netsamfélag

5 Breyttu út af vananum í dag og taktu eftir hvernig þér líður

6 Prófaðu nýjar leiðir í hreyfingu

7 Ræktaðu sköpunarkraftinn. Eldaðu, teiknaðu, málaðu, búðu til

8 Skipuleggðu nýtt verkefni eða hugmynd sem þú vilt prófa í vikunni

9 Þegar þér finnst þú ekki ráða við eitthvað bættu þá við orðinu „ennþá“

10 Virkjaðu forvitnina. Kynntu þér eitthvað nýtt og spennandi

11 Veldu aðra leið en venjulega og taktu eftir því sem þú sérð

12 Uppgötvaðu eitthvað nýtt um manneskju sem þér þykir vænt um

13 Farðu út og gerðu eitthvað fjörugt – gakktu, hlauptu, kannaðu, slakaðu á

14 Finndu nýja leið til að styðja málefni sem er þér kært

15 Taktu nýjar hugmyndir lengra með því að hugsa „Já, og hvað ef...“

16 Settu þig í spor annarra og sjáðu þeirra sjónarhorn

17 Prófaðu nýja leið til að sýna þér góðvild og hugsa vel um þig

18 Myndaðu tengsl við einstakling af annarri kynslóð

19 Víkkaðu sjóndeildarhringinn; lestu nýtt blað, tímarit eða vefsíðu

20 Prófaðu nýja uppskrift eða nýtt hráefni í réttinn

21 Lærðu nýja færni af vinum eða deildu þinni færni með þeim

22 Finndu nýja leið til að segja manneskju að þú metir hana mikils

23 Taktu frá fastan tíma til að sinna því sem þú elskar að gera

24 Deildu nýjum og gagnlegum upplýsingum með vini

25 Notaðu einn af styrkleikum þínum á nýjan eða skapandi hátt

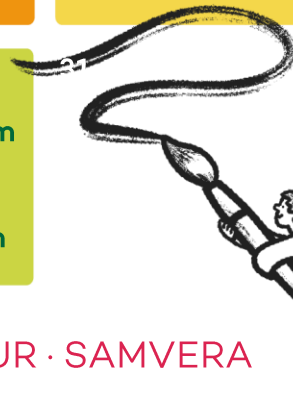
26 Hlustaðu á aðra útvarpsstöð eða horfðu á nýjan sjónvarpsþátt

27 Taktu þátt í áhugamáli vinar og finndu út af hverju hann elskar það

28 Uppgötvaðu þína listrænu hlið. Hannaðu eigið tækifæriskort

29 Hlustaðu á nýja tónlist í dag. Spilaðu, syngdu, eða dansaðu

30 Leitaðu að nýjum ástæðum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA