

Nýjar leiðir í nóvember 2021

MÁNUDAGUR



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

ÞRIÐJUDAGUR



2 Taktu á erfiðum aðstæðum á annan hátt en vanalega

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

4 Skráðu þig á nýtt námskeið, viðburð eða netsamfélag

FÖSTUDAGUR

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

LAUGARDAGUR

6 Prófaðu nýjar leiðir í hreyfingu

SUNNUDAGUR



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 þú átt vanda til 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

14 Finndu nýja aðferð 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 Styrktu tengsl við einhvern af annarri kynslóð

19 Víkkaðu sjónarhornið, lestu annað blað en vanalega, 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 aðferð við að segja manneskju að þú metir hana mikils

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

24 Deildu gagnlegum upplýsingum með vinum þínum

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 ástæðum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

