

BJARTSÝNI OKTÓBER 2022

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

1

Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú hlakkar til í þessum mánuði

2

Leitaðu að tilefnum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

3

Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

4

Byrjaðu daginn á því mikilvægasta á verkefnalistanum þínum

5

Sjáðu lífið í raunsæju ljósi en einbeittu þér að því góða

6

Mundu að hlutir geta breyst til batnaðar

7

Leitaðu að því góða í fólkinu í kringum þig í dag

8

Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

9

Deildu mikilvægu markmiði með einhverjum sem þú treystir

10

Gefðu þér tíma til að hugsa um hvað þú hefur afrekað í vikunni

11

Ekki kenna þér eða öðrum um. Finndu bara bestu leiðina fram á við

12

Leitaðu uppi jákvæðar fréttir og ástæður til að gleðjast í dag

13

Biddu um hjálp við að yfirstíga hindrun á vegi þínum

14

Gerðu eitthvað uppbyggilegt til að bæta erfiða stöðu

15

Klappaðu þér á bakið fyrir að takast það sem þú telur sjálfsagt

16

Leggðu frá þér verkefnalistann og gerðu eitthvað uppbyggilegt eða skemmtilegt

17

Taktu skref í átt að jákvæðri breytingu sem þú vilt sjá í samfélaginu

18

Settu þér framsækin en raunhæf markmið fyrir komandi viku

19

Finndu jákvæðan eiginleika í fari þínu sem mun koma sér vel í framtíðinni

20

Finndu gleðina við að ljúka verkefni sem þú hefur frestað lengi

21

Einbeittu þér að því sem skiptir þig máli óháð væntingum annarra

22

Deildu jákvæðri tilvitnun, ljósmynd eða myndbandi með vini eða vinnufélaga

23

Áttaðu þig á að þú hefur val um hvað á að hafa forgang

24

Punktaðu niður 3 hluti sem hafa gengið vel að undanförunu

25

Þú getur ekki gert allt! Hver eru 3 helstu forgangsmálin í vikunni?

26

Finndu nýtt sjónarhorn á vandamál á vegi þínum

27

Sýndu þér mildi í dag. Mundu að framfarir taka tíma

28

Spyrðu sjálfa/n þig, mun þetta enn skipta máli að ári liðnu?

29

Skipuleggðu spennandi eða skemmtilegt tilhlökkunarefni

30

Hugsaðu um 3 hluti sem gera þig vongóða/n um framtíðina

31

Settu þér markmið sem gefa næsta mánuði aukinn tilgang



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA