



VIRKNI-DAGATAL: BJARTSÝNI OKTÓBER 2020



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

„Veldu að vera bjartsýn/n.
Það er betra“ – Dalai Lama



1 Punktaðu hjá þér mikilvægustu markmið mánaðarins

2 Leitaðu að tilefnum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

3 Taktu fyrsta skrefið í átt að markmiði sem skiptir miklu máli

4 Sjáðu lífið í raunsæju ljósi en einbeittu þér að því góða

5 Byrjaðu daginn á því mikilvægasta á verkefnalista þínum

6 Gerðu eitthvað uppbyggilegt til að bæta erfiða stöðu

7 Mundu að hlutirnir geta breyst til hins betra

8 Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

9 Ekki áfella þig eða aðra. Finndu bara bestu leiðina fram á veg

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

11 Hugsaðu um jákvæðar breytingar sem þú vilt sjá í samfélaginu

12 Hafðu augun opin fyrir góðum ásetningi fólks í kringum þig í dag

13 Leggðu frá þér verkefnalista og gerðu eitthvað óvænt

14 Gerðu eitthvað til að yfirstíga hindrun á vegi þínum

15 Leitaðu uppi jákvæðar fréttir og ástæður til að vera kát/ur í dag

16 Hrósðu þér fyrir að gera hluti sem við teljum oft sjálfsgóða

17 Deildu mikilvægum markmiðum með þeim sem þú treystir

18 Búðu til lista yfir hluti sem þú hlakkar til að gera eða upplifa

19 Settu þér framsækin en raunhæf markmið fyrir vikuna

20 Finndu gleðina við að ljúka verkefni sem þú hefur frestað lengi

21 Einblíndu á það sem skiptir máli óháð væntingum annarra

22 Deildu hvetjandi hugmynd með ástvini eða vinnufélaga

23 Skrifaðu niður 3 hluti sem hafa gengið vel að undanförunu

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

25 Skipuleggðu spennandi eða skemmtilegt tilhlökkunarefni

26 Byrjaðu vikuna á að skrá niður forgangsverkefni þín og fyrirætlanir

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 Finndu nýtt sjónarhorn á erfiðleika á vegi þínum

30 Settu þér markmið sem tengist tilgangi þínum í lífinu

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



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema mánaðarins á www.actionforhappiness.org/optimistic-october

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild