



VIRKNI-DAGATAL: SJÁLFSUMHYGGJA Í SEPTEMBER 2020



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1 Mundu að sjálfsumhyggja er ekki eigingirni. Hún er nauðsyn

2 Vertu fús til að deila því hvernig þér líður og biðja um hjálp ef þarf

3 Slepptu öllu ónauðsynlegu á verkefnalistanum og losaðu um tíma

4 Fyrirgefðu þér þegar eitthvað fer úrskeiðis. Allir gera jú mistök

5 Taktu frá tíma og skipuleggðu eitthvað skemmtilegt um helgina

6 Gættu að grunnatriðunum: næringu, hreyfingu og svefni

7 Mundu að það er í lagi að vera í ólagi. Allir eiga erfiða daga

8 Taktu eftir öllu því sem þú gerir vel í dag

9 Slepptu því að segja „ég ætti að“ við sjálfa/n þig

10 Leyfðu þér að segja „nei“ við beiðnum annarra

11 Stefndu að því að vera nógu góð/ur fremur en fullkomin/n

12 Slepptu annrikinu í dag. Leyfðu þér að taka nokkur hlé

13 Gefðu þér tíma í dag til að gera eitthvað sem þú virkilega nýtur

14 Talaðu vinalega til þín eins og þú myndir gera við ástvin

15 Veldu hlýlega og róandi setningu til að fara með þegar þú ert leið/ur

16 Taktu eftir því hvernig þér líður í dag án þess að dæma þig

17 Skildu eftir jákvæð skilaboð til þín þar sem þú sérð þau reglulega

18 Ekki bera eigin líðan saman við það hvernig aðrir líta út hið ytra

19 Hreyfðu þig úti við og hresstu sál og líkama á náttúrulegan hátt

20 Engar áætlanir í dag – hægðu á og farðu vel með þig

21 Minntu þig á að þú ert elskuð/elskaður og verðskuldar ást

22 Finndu til ljósmyndir sem kalla fram gleðrikar minningar

23 Slepptu því að hugsa um væntingar annarra til þín í dag

24 Biddu traustan vin að segja þér hvað hann kann að meta í fari þínu

25 Losaðu þig undan innri kröfum og sjálfsgagnrýni

26 Finndu nýja leið til að nota styrkleika þína eða hæfileika í dag

27 Taktu þér tíma. Útbúðu rými til að anda og nema staðar

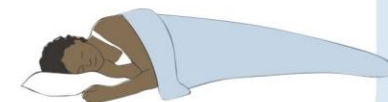
28 Líttu á mistök sem leið til að hjálpa þér að ná framförum

29 Skrifaðu niður 3 atriði sem þú kannst að meta í eigin fari í dag

30 Þú skiptir máli. Mundu að þú ert verðug/ur eins og þú ert



Sjálfsumhyggja er ekki eigingirni. Ekki er hægt að keyra á tómun tanki



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org