



GLEÐIRÍKI JÚNÍ (JAFNVEL Á ERFIÐUM TÍMUM) 2020



MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

1 Leitaðu markvisst að því góða, jafnvel á erfiðu dögum

2 Finndu nýjan flöt á vanda og leitaðu jákvæðrar niðurstöðu

3 Hugsaðu um 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir og skrifaðu þá niður

4 Sýndu að þú kunnir virkilega að meta þá sem hjálpa öðrum

5 Brostu og sýndu vinsemd, jafnvel þótt þú virðir fjarlægðarmörk

6 Taktu eftir kostum núverandi ástands, hversu smáir sem þeir eru

7 Finndu hreyfingu sem þú hefur gaman af að stunda

8 Skrifaðu bréf til einhvers og þakkaðu fyrir það sem gert var

9 Finndu gleðina í tónlist; syngdu, spilaðu, dansaðu eða hlustaðu

10 Taktu mynd af einhverju sem gleður þig og deildu með öðrum

11 Leggðu eitthvað jákvætt til málanna í samræðum í dag

12 Skipuleggðu skemmtilega samverustund með vinum þínum

13 Njóttu náttúrunnar og fegurðarinnar allt í kringum þig

14 Gerðu eitthvað þrennt í dag til að gleðja aðra

15 Gerðu eitthvað í dag sem þú hafðir gaman af í æsku

16 Spurðu ástvin hvað hann er þakklátur fyrir þessa stundina

17 Sýndu þér góðvild. Komdu fram við þig eins og vini þína

18 Sendu jákvæð skilaboð til vinar sem þarfnast uppörvunar

19 Gerðu lista yfir ljúfar minningar sem þú ert þakklát/ur fyrir

20 Gefðu þér tíma til að leika þér aðeins í dag, bara til gamans

21 Njóttu þess að prófa nýja uppskrift eða elda uppáhaldsmatinn

22 Deildu góðri minningu með einhverjum sem er þér kær

23 Leitaðu á ólíklegum stöðum að einhverju sem má þakka fyrir

24 Þakkaðu vini fyrir þá gleði sem hann/hún veitir þér

25 Borðaðu mat sem gerir þér gott og njóttu hans virkilega

26 Sjáðu ávinning í erfiðum aðstæðum sem voru lærdómsríkar

27 Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess hve gott er að hlæja

28 Settu saman lagalista með uppáhaldslögnum og njóttu

29 Taktu frá tíma í dag til að gera eitthvað sem færir þér hamingju

30 Útbúðu lista yfir gleðiefnin í lífinu (og bættu svo við hann)



„Ekki eru allir dagar góðir en það er eitthvað gott við alla daga” ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org