



# VIRKNI-DAGATAL: NÝJAR LEIÐIR Í NÓVEMBER 2020



## SUNNUDAGUR

**1** Búðu til lista yfir nýja hluti sem þig langar að gera í mánuðinum

**8** Uppgötvaðu eitthvað nýtt um einhvern sem þér bykir vænt um

**15** Farðu út og gerðu eitthvað fjörugt – gakktu, hlauptu, kannaðu

**22** Finndu nýja aðferð við að segja einhverjum að þú metir hann mikils

**29** Uppgötvaðu þína listrænu hlið. Hannaðu eigin jólakort!

## MÁNUDAGUR

**2** Bregstu við erfiðum aðstæðum á annan hátt en vanalega

**9** Skipuleggðu nýtt verkefni eða hugmynd sem þú vilt prófa í vikunni

**16** Settu þig í spor annarra og sjáðu þeirra sjónarhorn

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

**30** Leitaðu að ástæðum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

## ÞRIÐJUDAGUR

**3** Farðu út og fylgstu með breytingum í náttúrunni allt í kringum þig

**10** Þegar þér finnst þú ekki geta eitthvað, bættu þá við orðinu „ennþá“

**17** Prófaðu nýja leið til að sinna sjálfri/um þér og sýna þér góðvild

**24** Deildu gagnlegum upplýsingum með vinum þínum

## MIÐVIKUDAGUR

**4** Skráðu þig á nýtt námskeið, viðburð eða netsamfélag

**11** Vertu forvitin/n. Kynntu þér nýtt efni eða hvetjandi hugmyndir

**18** Styrktu tengsl við einhvern af annarri kynslóð

**25** Notaðu einn af styrkleikum þínum á nýjan eða skapandi hátt

## FIMMTUDAGUR

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

**12** Sigrastu á gremju með því að prófa nýja nálgun

**19** Víkkaðu sjónarhorn þitt, lestu annað blað, tímarit eða vefsíðu

**26** Stilltu á aðra útvarps- eða sjónvarpsstöð en þú átt vanda til

## FÖSTUDAGUR

**6** Gefðu þér orkuskot og prófaðu nýjar leiðir í hreyfingu

**13** Veldu aðra leið og taktu eftir því sem þú sérð á leiðinni

**20** Prófaðu nýja uppskrift eða annað hráefni en vanalega

**27** Hlustaðu á nýja tónlist í dag. Spilaðu, syngdu, eða dansaðu

## LAUGARDAGUR

**7** Vertu skapandi. Eldaðu, teiknaðu, skrifaðu, málaðu eða fönðraðu

**14** Finndu nýja aðferð til að styðja málefni sem er þér kært

**21** Lærðu nýja færni af vinum eða deildu þinni færni með þeim

**28** Taktu þátt í áhugamáli vinar og finndu út af hverju hann elskar það

„Þú veist aldrei hvað þú getur fyrir en þú reynir.“ - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Lestu meira um þema mánaðarins á [www.actionforhappiness.org/new-ways-november](http://www.actionforhappiness.org/new-ways-november)

Haltu ró · Viðhafðu skynsemi · Sýndu góðvild