

Í NÚVITUND Í MARS 2023

MÁNUDAGUR



6 Ef þú ert stöðugt á hraðferð reyndu að hægja á

ÞRIÐJUDAGUR



7 Andaðu rólega þrisvar í röð með reglulegu millibili yfir daginn

MÍÐVIKUDAGUR

1 Stefndu að því að lífa lífinu með góðvild og árvekni að leiðarljósi

FIMMTUDAGUR

2 Taktu eftir þremur fallegum hlutum í umhverfi þínu

FÖSTUDAGUR

3 Byrjaðu daginn á því að þakka fyrir líkama þinn og lífið sjálft

LAUGARDAGUR

4 Taktu eftir því hvernig þú talar til þín. Reyndu að nota hlýleg orð

SUNNUDAGUR

5 Hugsðu til fólksins sem þér þykir vænt um og sýndu því kærleika

12 Hlustaðu með eftirtekt og heyrðu hvað viðmælandi þinn hefur að segja

19 Laðaðu fram kærleika og velvild til annarra í dag

26 Veldu að verja styttri tíma við skjáinn í dag

13 Gefðu þér stund til að líta til himins eða skýja í nokkrar mínútur

14 Finndu leiðir til að njóta allra verkefna sem þú vinnur

15 Staldráðu við, andaðu og upplifðu. Endurtaktu reglulega

16 Gleymdu þér í spennandi eða skapandi verkefni

17 Líttu í kringum þig og finndu þrjá óvenjulega eða ánægjulega hluti

18 Gerðu engar áætlanir í dag og taktu eftir hvaða áhrif það hefur

20 Hvað gleður þig og aðra á alþjóðadegi hamingjunnar? dayofhappiness.net

21 Hlustaðu á tónverk án þess að gera nokkuð annað

22 Taktu eftir því sem gengur vel í dag þrátt fyrir jafnvel erfiðan dag

23 Skoðaðu tilfinningar þínar án þess að dæma eða reyna að breyta þeim

24 Þakkaðu fyrir hendurnar og allt það sem þær gera þér mögulegt

25 Beindu athyglinni að því góða sem þú tekur sem sjálfsögðum hlut

27 Njóttu náttúrunnar í kringum þig hvar sem þú ert

28 Ef þú finnur fyrir þreytu taktu hlé eins fljótt og þú getur

29 Farðu aðra leið en vanalega og taktu eftir því sem þú sérð

30 Skannaðu líkamann frá toppi til táar og taktu eftir líðaninni

31 Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér



ACTION FOR HAPPINESS

Hamingja · Hlýhugur · Samvera