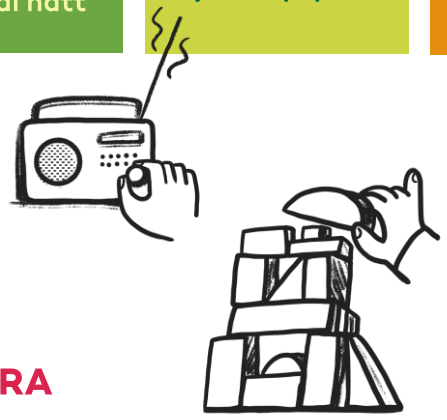
NÝJAR LEIÐIR Í NÓVEMBER 2026

SUNNUDAGUR	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	LAUGARDAGUR
1 Gerðu lista yfir nýja hluti sem þig langar að gera í mánuðinum	2 Taktu á erfiðum aðstæðum á annan hátt en vanalega	3 Farðu út og fylgstu með breytingunum í náttúrinni	4 Skráðu þið á nýtt námskeið, viðburð eða netsamfélag	5 Breyttu út af vananum í dag og taktu eftir því hvernig þér líður	6 Prófaðu nýjar leiðir í hreyfingu	7 Ræktaðu sköpunarkraftinn. Eldaðu, teiknaðu, málaðu, skapaðu
8 Skipulegðu nýtt verkefni eða hugmynd sem þú vilt prófa í vikunni	9 Þegar þér finnst þú ekki ráða við eitthvað bættu þá við orðinu “en þá”	10 Virkjaðu forvitnina. Skoðaðu eitthvað nýtt og spennandi	11 Veldu aðra leið en venjulega og taktu eftir því sem þú sérð	12 Uppgötvaðu eitthvað nýtt um manneskju sem þér þykir vænt um	13 Farðu út og gerðu eitthvað – gakktu, hlauptu, kannaðu, slakaðu á	14 Finndu nýja leið til að styðja málefni sem þér er kært
15 Taktu nýjar hugmyndir lengra með því að hugsa “Já, og hvað ef...”	16 Settu þig í spor annarra og sjáðu þeirra sjónarhorn	17 Prófaðu nýja leið til að sýna þér góðvild og hugsa vel um þig	18 Myndaðu tengsl við einstakling af annarri kynslóð	19 Víkkaðu sjóndeildarhringinn, lestu nýtt blað, tímarit eða vefsíðu	20 Prófaðu nýja uppskrift eða nýtt hráefni í réttinn	21 Lærðu nýja færni af vinum eða deildu þinni færni með þeim
22 Finndu nýja leið til að segja manneskju að þú metir hana mikils	23 Taktu frá fastan tíma til að sinna því sem þú elskar að gera	24 Deildu nýjum og gagnlegum upplýsingum með vini	25 Notaðu einn af styrkleikum þínum á nýjan eða skapandi hátt	26 Hlustaðu á aðra útvarpsstöð eða horfðu á nýjan sjónvarpsþátt	27 Taktu þátt í áhugamáli vinar og finndu út af hverju hann elskar það	28 Uppgötvaðu þína listrænu hlið. Hannaðu þitt eigið tækifæriskort
29 Hlustaðu á nýja tónlist í dag. Spilaðu, syngdu eða dansaðu	30 Leitaðu að nýjum ástæðum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum					











ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA