

NÝJAR LEIÐIR Í NÓVEMBER 2024

MÁNUDAGUR



ÞRIÐJUDAGUR



MIÐVIKUDAGUR



FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

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 sköpunarkraftin n. 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 Vikkaðu sjóndeildarhringin n, 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 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

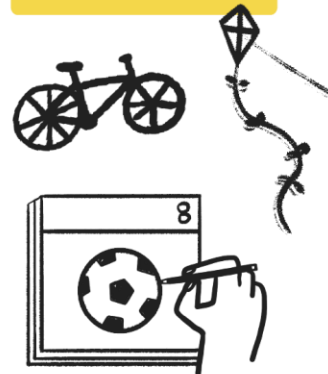
26 Hlustaðu á aðra útvarpsstöð eða horfðu á nýjan sjónvarpsþátt

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