

BJARTSÝNI OKTÓBER 2026

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MIÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR



1
Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú hlakkar til í þessum mánuði

2
Leitaðu að tilefnum til bjartsýni, jafnvel á erfiðum tímum

3
Taktu lítið skref í átt að mikilvægu markmiði

4
Byrjaðu daginn á því mikilvægasta á verkefnalistanum þínum

5
Sjáðu lífið í raunsæju ljósi en einbeittu þér að því góða

6
Mundu að hlutir geta breyst til batnaðar

7
Leitaðu að því góða í fólkinu í kringum þig í dag

8
Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

9
Taktu törn í verkefni sem þú hefur verið að forðast

10
Gefðu þér tíma til að hugsa um hvað þú hefur afrekað í vikunni

11
Ekki kenna þér eða öðrum um. Finndu bara bestu leiðina fram á við

12
Ekki kenna þér eða öðrum um. Finndu bara bestu leiðina fram á við

13
Biddu um hjálp við að yfirstíga hindrun á vegi þínum

14
Gerðu eitthvað uppbyggilegt til að bæta erfiða stöðu

15
Klapaðu þér á bakið fyrir að takast það sem þú telur sjálfsagt

16
Leggðu frá þér verkefnalistann og gerðu eitthvað uppbyggilegt eða skemmtilegt

17
Taktu skref í átt að jákvæðri breytingu sem þú vilt sjá í samfélaginu

18
Settu þér framsækin en raunhæf markmið fyrir komandi viku

19
Finndu jákvæðan eiginleika í fari þínu sem mun koma sér vel í framtíðinni

20
Finndu gleðina við að ljúka verkefni sem þú hefur frestað lengi

21
Einbeittu þér að því sem skiptir þig máli óháð væntingum annarra

22
Deildu jákvæðri tilvitnun, ljósmynd eða myndbandi með vini eða vinnufélaga

23
Áttaðu þig á að þú hefur val um hvað á að hafa forgang

24
Punktaðu niður 3 hluti sem hafa gengið vel að undanfögnu

25
Þú getur ekki gert allt! Hver eru 3 helstu forgangsmálin í vikunni?

26
Finndu nýtt sjónarhorn á vandamál á vegi þínum

27
Sýndu þér mildi í dag. Mundu að framfarir taka tíma

28
Spyrðu sjálfa/n þig, mun þetta enn skipta máli að ári liðnu?

29
Skipuleggðu spennandi eða skemmtilegt tilhlökkunarefni

30
Hugsaðu um 3 hluti sem gera þig vongóða/n um framtíðina

31
Settu þér markmið sem gefa næsta mánuði aukinn tilgang



ACTION FOR HAPPINESS

HAMINGJA · HLÝHUGUR · SAMVERA

