

GLEÐILEGI JÚNÍ 2024

MÁNUDAGUR



3

Settu áhyggjuefni í annað sambengi og reyndu að finna gagnlega leið

ÞRIÐJUDAGUR



4

Taktu mynd af einhverju sem færir þér gleði og deildu henni

MÍÐVIKUDAGUR



5

Hugsaðu um þrennt sem þú ert þakklát/ur fyrir og skrifaðu niður

FIMMTUDAGUR



6

Farðu út á grænt svæði og finndu gleðina sem náttúran færir okkur

FÖSTUDAGUR



7

Gerðu eitthvað heilsusamlegt sem lætur þér líða vel

LAUGARDAGUR

1
Taktu ákvörðun um að leita að því góða alla daga mánaðarins

SUNNUDAGUR

2
Vertu á jákvæðum nótum í samtölum þínum við aðra

10

Færðu öðrum gleði með því að gera eitthvað hugulsamt fyrir þá

11

Borðaðu góðan mat sem gleður þig og njóttu hans virkilega

12

Skrifaðu bréf til einhvers til að sýna þakklæti þitt

13

Nálgastu hlutina á léttum nótum. Veldu að sjá fyndnu hliðina

14

Deildu ánægjulegri minningu með einhverjum sem er þér kær

15

Leitaðu á ólíklegustu stöðum að einhverju til að þakka fyrir

16

Notaðu hlýlegan og vinalegan tón í samskiptum við aðra

17

Gefðu þér tíma til að veita því athygli sem þér finnst fallegt

18

Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum

19

Farðu út og finndu gleðina sem felst í virkni

20

Njóttu þess að uppgötva á ný eitthvað skemmtilegt frá æskuárunum

21

Sendu hvatningarorð til vinar sem þarfnast uppörvunar

22

Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess að hlæja

23

Búðu til lagalista með upplifgandi lögum til að hlusta á

24

Rifjaðu upp dýrmæta minningu og upplifðu þakklæti

25

Sýndu að þú kunnir að meta framlag þeirra sem hjálpa öðrum

26

Gefðu þér tíma til að gera eitthvað fjörugt, bara til gamans

27

Sýndu þér mildi. Gerðu eitthvað sem færir þér gleði

28

Taktu eftir hvernig jákvæðar tilfinningar smitast á milli fólks

29

Brostu vinalega til allra sem þú hittir í dag

30

Búðu til lista yfir gleðiefnin í lífi þínu (og haltu áfram að bæta við hann)

