

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 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
Virkaðu 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

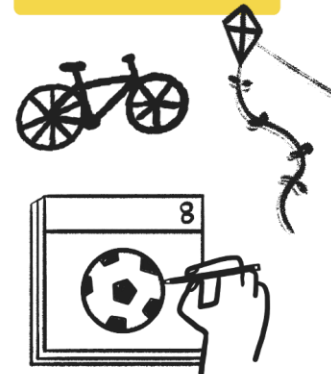
26
Hlustaðu á aðra útvarpsstöð eða horfðu á nýjan sjónvarpsþátt

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

