

JÁKVÆÐI JÚLÍ 2023

LAUGARDAGUR

SUNNUDAGUR

MÁNUDAGUR

ÞRIÐJUDAGUR

MÍÐVIKUDAGUR

FIMMTUDAGUR

FÖSTUDAGUR

1

Taktu lítið skref til að takast á við vandamál eða áhyggjur

2

Tileinkaðu þér hugarfar grósku. Breyttu „ég get ekki“ í „ég get ekki ennþá“

3

Vertu fús til að biðja um hjálp þegar þú þarft á aðstoð að halda

4

Finndu þér eitthvað tilhlökkunarefni í dag

5

Hafðu grunninn í lagi: veldu hollan mat, hreyfðu þig og fáðu nægan svefn

6

Dokaðu við, andaðu og stattu í báða fætur

7

Léttu lundina með því að gera eitthvað sem þú virkilega elskar

8

Forðastu að segja við þig „ég verð“ eða „ég ætti“

9

Settu vandamál í nýtt samhengi með því að horfa á stóru myndina

10

Leitaðu til einhers sem þú treystir og deildu tilfinningum þínum

11

Leitaðu að einhverju jákvæðu í erfiðum aðstæðum

12

Skrifaðu niður áhyggjur þínar og geymdu fyrir frátekna „áhyggjustund“

13

Spornaðu við neikvæðum hugsunum. Finndu aðra túlkun

14

Farðu út undir bert loft og hreyfðu þig til að hreinsa hugann

15

Settu þér raunhæft markmið og taktu fyrsta skrefið

16

Finndu skemmtilegar leiðir fram hjá neikvæðum hugsunum

17

Notaðu einn af styrkleikum þínum til að sigrast á áskorun í dag

18

Einbeittu þér að því sem skiptir máli en láttu smáatriðin eiga sig

19

Ef þú getur ekki breytt einhverju, breyttu þá því hvernig þú hugsar um það

20

Þegar eitthvað fer úrskaiðis, staldraðu við og sýndu þér mildi

21

Hugleiddu hvað hjálpaði þér í gegnum erfitt tímabil í lífinu

22

Finndu og skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þú ert vongóð/ur um

23

Mundu að allar tilfinningar og aðstæður líða hjá með tímanum

24

Veldu að sjá eitthvað gott við það sem fór úrskaiðis

25

Taktu eftir þegar þú sýnir dómhörku og sýndu hlýju í staðinn

26

Ef þú ert að gera of mikið úr hlutunum dragðu þá andann djúpt

27

Skrifaðu niður þrennt sem þú ert þakklát/ur fyrir (þó að dagurinn hafi verið erfiður)

28

Veltu fyrir þér hvaða lærdóm þú getur dregið af nýlegri áskorun

29

Veldu raunsæi og bjartsýni. Einbeittu þér að því sem gæti gengið vel

30

Leitaðu stuðnings hjá vini, fjölskyldu-meðlim eða vinnufélaga

31

Mundu að við eigum öll okkar erfiðu stundir – það fylgir því að vera manneskja

