



# VIRKNI-DAGATAL: VAKANDI Í MARS 2021



## MÁNUDAGUR

**1** Stefndu að því að lífa lífinu með góðvild og árvekni að leiðarljósi

## ÞRIÐJUDAGUR

**2** Taktu eftir fimm fallegum hlutum í umhverfi þínu

## MIÐVIKUDAGUR

**3** Byrjaðu daginn á því að þakka fyrir líkama þinn og lífið sjálf

## FIMMTUDAGUR

**4** Taktu eftir því hvernig þú talar til þín. Reyndu að nota hlýleg orð

## FÖSTUDAGUR

**5** Andaðu rólega þrisvar í röð með reglulegu millibili yfir daginn

## LAUGARDAGUR

**6** Hugsaðu til fólksins sem þér þykir vænt um og sýndu kærleika

## SUNNUDAGUR

**7** Gerðu engar áætlanir í dag og taktu eftir hvaða áhrif það hefur

**8** Borðaðu með vakandi athygli. Taktu eftir bragði, áferð og ilmi

**9** Andaðu djúpt að þér og frá áður en þú svarar öðrum

**10** Farðu út og taktu eftir því hvernig veðrið leikur um andlitið

**11** Vertu í nú-inu þegar þú drekkur kaffið þitt eða teið

**12** Hlustaðu með eftirtekt á einhvern og heyrðu hvað hann segir

**13** Taktu hlé til að líta til himins eða skýjanna í nokkrar mínútur

**14** Finndu leiðir til að njóta allra verkefna sem þarf að vinna

**15** Staldráðu við, andaðu og taktu eftir umhverfinu. Endurtaktu.

**16** Sökktu þér á bólakaf ofan í spennandi eða skapandi verkefni

**17** Líttu í kringum þig og finndu þrjá óvenjulega eða sniðuga hluti

**18** Ef þú ert stöðugt á hraðferð reyndu að hægja á

**19** Hugsaðu fallega og hlýlega til annarra í dag

**20** Alþjóðadagur hamingjunnar er í dag [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

**21** Hlustaðu á tónverk án þess að gera nokkuð annað

**22** Farðu aðra leið en vanalega og taktu eftir því sem þú sérð

**23** Skoðaðu tilfinningar þínar án þess að dæma eða reyna að breyta

**24** Þakkaðu fyrir hendurnar og allt það sem þær gera þér mögulegt

**25** Beindu athyglinni að því góða sem þér þykir sjálfsagt

**26** Ef þú finnur fyrir þreytu taktu hlé eins fljótt og þú getur

**27** Taktu tækjalausan dag og njóttu þess rýmis sem það veitir

**28** Njóttu náttúrunnar í kringum þig, hvar sem þú ert stödd/staddur

**29** Taktu eftir því sem gengur vel í dag og þakkaðu fyrir það

**30** Skannaðu líkamann frá toppi til tótar og taktu eftir líðaninni

**31** Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér

"Núvitund þýðir að við skuldbindum okkur fullkomlega á hverju augnabliki til að vera til staðar" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Lestu meira um þema mánaðarins á: [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march)

Hamingjusamari · Hlýlegri · Saman