



HAMINGJUAUKANDI ÆFINGAR - INNGRIP ÚR JÁKVÆÐU SÁLFRÆÐINNI

VERKEFNI A:

3 góðir hlutir: Á hverju kvöldi áður en þið farið að sofa skuluð þið rifja upp daginn og finna eitthvað þrennt sem gekk vel eða vakti góðar tilfinningar innra með ykkur. Skriðið það niður og veltið því fyrir ykkur hvaða þátt þið áttuð sjálf(ar) í þessum uppákomum. Upplifunina skrifið þið í "dagbók" eða á dagbókarformi. Þessa æfingu skal gera þar í þrjár vikur.

VERKEFNI B:

3 myndir hlutir:

Á hverju kvöldi áður en þið farið að sofa skuluð þið rifja upp daginn og finna eitthvað þrennt sem fékk ykkur til að hlæja eða vakti með ykkur kátínu. Skriðið það niður og deilið með einhverjum. Upplifunina ritið þið í dagbókina góðu sem þið bjugguð til fyrir æfingu A. Þessa æfingu skal gera þar í þrjár vikur.

VERKEFNI C:

Næsta æfing er ÞAKKLÆTISBRÉF/ÞAKKLÆTISHEIMSÓKN: Veljið einhverja manneskju sem hefur snert hjarta ykkar; glatt ykkur á einhvern hátt eða gert eitthvað fyrir ykkur. Skriðið bréf þar sem þið komið þakklæti ykkar á framfæri. Farið og heimsækið þessa manneskju og afhendið henni bréfið. Lesið bréfið upphátt fyrir viðkomandi.

EILÍFÐARVERKEFNI 1:

Hreyfing í amk 20 mín á dag ... ALLTAF (má vera tvisvar sinnum 10 mínútur).

EILÍFÐARVERKEFNI 2:

Þakklæti. Á hverjum morgni þegar þið vaknið segið upphátt eina setningu sem byrjar á: "Ég þakka fyrir"

Látið ráðast hverju sinni hvað það er sem þið þakkið fyrir, það geta verið margir hlutir eða bara eitthvað eitt.

STYRKLEIKAPRÓF: