

Tíu gleðiráð

Má nota að vild, einkum á vinnustöðum

Ef þú hittir einhvern sem brosir ekki, gefðu viðkomandi eitt af þínum brosum.

Fyrir hverja mínútu sem þú ert fýld(ur) missir þú af jafn mörgum mínútum af gleði.

Hlátur dregur verulega úr streitu, svo gerðu þér far um að létta andrúmsloft sem hlaðið er streitu.

Finndu út hvað eykur starfsánægju þína. Hvorki vinnufélagarnir, yfirmennirnir né samfélagið bera ábyrgð á starfsánægju þinni, einungis þú sjálf(ur).

Komdu vinnufélögunum á óvart t.d. með því að koma við í bakaríinu eða baka köku.

Rifjaðu upp skemmtilega upptöku sem þið vinnufélagarnir upplifðuð saman.

Þegar einhver segir frá atviki í lífi sínu hlustaðu þá með athygli í stað þess að hefja eigin frásögn.

Skapaðu þá menningu á vinnustaðnum að það leyfist að spjalla á léttum nótum og hlæja – það eykur vinnugleði og er ekki tímasóun.

Gerðu vinnufélaga greiða óumbeðin(n) og biddu hann um að gera öðrum greiða og þannig koll af kalli.

Rifjaðu upp skemmtileg atvik þegar þér leiðist eða þér líður illa, þau geta fengið þig til að brosa.