



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 sjálfar í þessum upptakomum. Upplifunina skriðið þið í "dagbók" eða á dagbókarformi. Þessa æfingu skal gera þar í þrjár vikur.

VERKEFNI B:

3 fyndnir 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.

EILÍÐARVERKEFNI 1:

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

EILÍÐARVERKEFNI 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.



TAUGALÍFFRÆÐI – NEUROSCIENCE

- ENDORFÍN
- DÓPAMÍN
- SERATÓNÍN
- OXYTOSÍN

GRAF-ALVARLEGAR GLEÐIÆFINGAR

Finnið aftur brosvöðvana

Gerið ykkur far um að koma auga á hið spaugilega og hið hugljúfa í kring um ykkur og leyfið ykkur að brosa a.m.k tíu sinnum á dag (það eykur endorfínframleiðslu)

Finnið aftur hláturinn

Leitið uppi, a.m.k. einu sinni í viku, allar þær kvikmyndir, leikrit, bækur og upptökur sem framkalla hlátur og æfið hláturvöðvana
Leitið reglulega uppi alla þá aðila sem fá ykkur til að hlæja og nærast á þeim!
Leitið að og skoðið með jöfnu millibili netsíður sem fá ykkur til að hlæja - deilið þeim með öðrum.

Daglegt umhverfi

Skoðið umhverfi ykkar með nýjum augum, reynið að koma auga á hið spaugilega: á heimilinu, vinnustaðnum, hjá fjölskyldu og samstarfsfólki, í fjölmiðlunum, á ráðstefnum, fundum o.s.frv. Grípið hvert tækifæri til að brosa og hlæja með þeim sem eru í kring um ykkur

Pínleg atvik

Rifjið upp pínleg atvik sem hafa hent ykkur og deilið þeim með fólki í kring um ykkur

Hláturskast

Rifjið upp hressilegt hláturskast/hlátursköst og deilið því með samstarfsfélögum/fjölskyldu/vinum

Syngja - dansa!

Flæði gleðihormónar (serotonin, endorfín, dopamine o.fl.) eykst um mörhundruð prósent í líkamanum hverja mínútu sem maður hlær, hreyfir líkamann kröftuglega (dansar) eða notar mikinn raddstyrk (syngur). Aukið gleðihormóna-flæðið eins mikið og þið mögulega getið á hverjum degi

Að fegra umhverfi sitt.

- 1) Ég staldra við nokkrum sinnum yfir daginn og læt einungis út úr mér góðu fréttirnar – þ.e. eitthvað fallett, gott – eitthvað sem gleður þá sem ég ávarpa.
- 2) Leikur: *Það sem mér finnst frábærast við þig!* Ég tek þá ákvörðun að segja það sem mér finnst frábærast við þá sem á vegi mínum verða í dag.
- 3) Að sjá með augum guðs – 10 daga hugsanakúrinn. Ef miður skemmtilegar hugsanir „detta í hausinn á mér“ tek ég hverja og eina, þakkar henni inn og sendi í endurvinnslu upp til almættisins. Ef einhver manneskja hefur miður góð áhrif á mig baða ég hana ljósi í huganum og reyni að sjá hana með augum guðs.
- 4) Leikur: *Það sem er frábærast við fjölskyldu mína og vini.*: Ég skrifa niður á blað það sem mér finnst stórkostlegast við: a) maka minn b) börnin mín c) foreldra mína (hvort sem þeir eru lífs eða liðnir) d) systkyni mín e) bestu vini mína d) vinnufélaga mína e) vinnuna mína.
- 5) Að setja sér markmið. Ég skrifa 3 markmið á blað sem byrja svona: Hverju vil ég hafa áorkað í lífinu a) eftir eitt ár b) eftir 3 ár c) eftir 5 ár.
Gott er að hafa hugmyndaflug og dirfsku að leiðarljósi – engar hindranir. Markmiðin geta varðað líkamlega eða andlega heilsu, starfsframa, fjármál, gleði, sambönd, færni í einhverju, nám etc.
- 6) Á hverjum degi hef ég val. Ég get ákveðið að dagurinn verði gjöfull og færi mér hamingju og að ég muni taka fagnandi öllu því sem á vegi mínum verður – ég get líka tekið þá ákvörðun að andrúmsloftið í kring um mig ráði hugarástandi mínu hverju sinni.
- 7) Áminning um útgeislun. Geisla ég af öryggi og gleði? Kærleika og hlýju? Ég geisla þeim tilfinningum sem ég upplifi hverju sinni.
- 8) Heima/Í vinnunni: Er ég gagnrýnin manneskja eða er ég umhverfismengun? Er ég meðvituð/meðvitaður um þá orku sem fylgir orðum mínum? Sendi ég hlýja strauma og læt uppbyggileg orð falla um samstarfssfólk mitt og þeirra starfssvið eða læt ég hæðnisleg og niðrandi orð falla um samferðafólk mitt? Geri ég ráð fyrir að allir í kring um mig séu að gera sitt besta og leggja sig fram eins og þeir mögulega geta?

VERKEFNI:

- HÚMOR – GLEÐI – HAMINGJA
Skilgreining/tenging
- Þrír styrkleikar mínir – Þrír styrkleikar þínir

<https://www.viacharacter.org/www/>

Research reveals that people who use their strengths
every day are:

- 3x more likely to report having an excellent quality of life
- 6x more likely to be engaged at work

