

# Október



| Sunnudagur   | Mánudagur  | Þriðjudagur   | Miðvikudagur   | Fimmtudagur   | Föstudagur  | Laugardagur   |
|--|--|---|--|---|---|---|
| „Veldu að vera bjartsýn/n. Það er betra“<br>– Dalai Lama               |  |   |  | 1<br>Brostu og sýndu vinsemd                          | 2<br>Horfðu á eitthvað fyndið og njóttu þess að hlæja                       | 3<br>Taktu 5 myndir af hlutum sem þú ert þakklát/ur fyrir               |
| 4<br>Slakaðu á   | 5<br>Gerðu eitthvað þrennt í daga til að gleðja aðra   | 6<br>Settu saman lagalista með uppáhaldslögunum þínum (a.m.k. 10 lög)   | 7<br>Skrifaðu niður a.m.k. 3 hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir                               | 8<br>Skipuleggðu samverustund með vinum þínum         | 9<br><b>Starfsdagur kennara</b><br>Njóttu þess að hlusta á lagalistann þinn | 10<br>Gefðu fötum sem þú ert hæt/ur að nota nýtt líf og gefðu þau áfram |
| 11<br>Sunnudagur til sælu  | 12<br>Skrifaðu lista yfir góðverk sem þú getur gert og veldu svo a.m.k. eitt til að gera í dag | 13<br>Búðu til lista yfir það sem þú hlakkar til að gera                | 14<br>Komdu fram við alla sem þú átt í samskiptum við sem vini                               | 15<br>Skrifaðu þakkarbréf til einhvers                | 16<br>Dansaðu   | 17<br>Eldaðu uppáhaldsmatinn þinn og njóttu þess að borða hann          |
| 18<br>Veldu jákvæðni og gleði  | 19<br>Reyndu að kalla fram bros hjá sem flestum í dag  | 20<br>Gerðu lista yfir ljúfar minningar sem þú er þakklát/ur fyrir      | 21<br><b>Viðtalsdagur</b><br>Skrifaðu a.m.k. 3 atriði sem hafa gengið vel í vetur í skólanum | 22<br><b>Vetrarfrí</b><br>Njóttu þessa að vera í fríi | 23<br><b>Vetrarfrí</b><br>Njóttu þess að horfa á góða bíómynd               | 24<br><b>Vetrarfrí</b><br>Njóttu þess að slaka á                        |
| 25<br>Vetrarfrí<br>Njóttu þess að vera með fólki sem þér þykir vænt um | 26<br><b>Vetrarfrí</b><br>Njóttu þess að þurfa ekki að vakna mjög snemma                       | 27<br>Skrifaðu niður lista með hugmyndum á nýtt dagatal fyrir árganginn | 28<br><b>Úlfljótsvatn</b><br>Farðu út í göngutúr   | 29<br><b>Úlfljótsvatn</b><br>Skjálous dagur           | 30<br><b>Úlfljótsvatn</b><br>Farðu út í náttúruna og njóttu                 | 31<br>Gerðu eitthvað í dag sem er jákvætt fyrir umhverfið               |

[Smellið hér til að sækja Word útgáfu til að breyta/aðlaga að eigin starfi](#)