

## ***GLEÐIÆFINGAR!***

### **Finnið aftur brosvöðvana**

Gerðið 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 uppákomur 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 samstarfsfélögum/fjölskyldu/vinum

### **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

### **Gremjukast**

Rifjið upp gremjupúkann sem stundum mengar líf ykkar, finnið það sem var hlægilegt við aðstæðurnar og deilið því með öðrum

### **Gleðisafnið**

Takið eftir því sem ykkur finnst fyndið í umhverfi ykkar, skráið það hjá ykkur. Skráið hjá ykkur myndar frásagnir og æfið ykkur í að endurtaka þær  
Búið til gagnabanka með öllu því sem kætir ykkur, skoðið innistæðuna reglulega - og bætið sífellt við inneignina í "Gleðibankanum". Búið til sérstakan GLEÐIBANKA fyrir vinnuna, skráið allar hugmyndir að gleðidögum og skemmtilegum uppákomum.

### **Hlæja - syngja - dansa!**

Gleðihormóninn endorfín eykst um mörghundruð prósent í líkamanum hverja mínútu sem maður hlær, hreyfir líkamann kröftuglega eða notar mikinn raddstyrk (syngur). Aukið endorfínflæðið eins mikið og þið mögulega getið á hverjum degi ☺

## **Að auka starfsánægju og gleði á vinnustað.**

### **VERKEFNI**

- 1) Það sem mér finnst frábærast við þig.  
Í dag segi ég samstarfsaðilum mínum hvað mér finnst frábærast við þá.
- 2) Í dag læt einungis út úr mér góðu fréttirnar – þ.e. þegar ég opna munninn segi ég einungis eitthvað fallett, gott – eitthvað sem gleður þá sem ég ávarpa.
- 3) Í dag rannsaka ég eigin hegðun: 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? Geri ég ráð fyrir að allir í kring um mig séu að gera sitt besta og leggja sig fram eins og þeir mögulega geta?
- 4) Áminning um útgeislun. Geisla ég af öryggi og gleði? Kærleika og hlýju? Ég geisla þeim tilfinningum sem ég upplifi hverju sinni.
- 5) 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.