



4

Ver virkin

Tað kann tykjast næstan hysterískt, hvussu fólk nú skulu venja og krevja av sær sjálvum, at tey taka venjing fram um alt annað. Tørvurin og hugurin er individuellur, men í øllum førum er tað gott fyri teg at vera virkin. Kropsligur aktivitetur er góður fyri heila og heilsu, og tú kanst sjálf velja tað slagðið av motión, sum tú tímur. Gang ein túr, fara í svimjihylin, renn, far í venjingarmiðstöð, súkkla, spæl badminton, ella finn einhvønn annan aktivitet, sum tær dámar.

8

Ger samanskotsgildi

Veitslurnar í desember vóru nógv, men seint í januar ber til at finna seg saman við vinum og gera eitt samanskotskvöld. Ger ikki ov nógv burtur úr, men legg dent á tað góða selskapið, og lat fólk hvør í sínum lagi taka okkurt við, sum kann leggja botnin undir eitt hugnaligt gildi.



9

Rudda

Vit kenna ivaleyst øll til onkran part av húsunum, sum kundi trongt til at verði ruddaður. Kanska eru tað nakrar skuffur við gomlum lutum, ella eru tað onkrar hillar, har ymiskt er tveitt gjøgnum ár og dag. Vel ein part av húsunum, sum tú ruddar frá grundini og fá aftaná eina kenslu av, at hatta var uppá tíðina, at tað varð gjørt.

5

Lat teg undirhalda

Myrka tíðin er uppløgd at brúka til bókur, filmar ella annað undirhald. Møguleikarnir við stroyning av filmum og sjónvarpsrøðum eru næstan uttan avmarkingar, og hetta er kanska júst mánaðin, tá ið tú letur teg undirhalda av einari góðari sjónvarpsrøð ella nøkrum góðum filmum. Dámar tær at lesa, ber til at tveita teg yvir nakrar góðar bókur. Myrku kvöldini eru sum gjørd til at lesa bókur ella at hyggja eftir sjónvarpi.



7

Leita aftur til ungdomstónleikin

Flestu okkara minnst tónleik frá teimum teimum góðu, gomlu døgnum. Leita aftur til tín yndistónleik, tá ið tú vart yngri. Er tað glaður poppur frá 80'unum, tungur rockur frá 90'unum ella dansitónleikur frá 00'unum. Lurta aftur eftir tónleiki, sum gjørdi teg glaða einaferð í tíðini og minnr teg á góðar løtur. Við YouTube og Spotify er tað lætt at finna tónleikin aftur, eisini um tú ikki orkar at fara í holt við títt plátu- ella fløgusavn.



10

Lær teg okkurt nýtt

Hevur tú hugsað um at læra teg at brodera, at dansa, at skifta olju á bilinum, at brúka Excel, at gera smoothies ella at binda slipsaknútt, so er at tveita teg út í tað. Lær teg okkurt nýtt, set teg inn í onkur viðurskipti, ella fá innlit í okkurt. Les eina bók um Churchill, Kennedy, Móðir Teresu, kvinnurørsluna, vinstravongin, Nólsoyar Páll, fyrstu kvinnuna í rúmdini ella heimspeki.

6

Far ikki í felluna

Eitt ástøði vil verða við, at 10 prosent av tínari lukku koma av tingum, sum henda tær. 90 prosent koma av reaktiónini av tí, sum hendir tær. Tí kanst tú gera eitt tilvitað val um at hugsa positivt og ikki lata tey smáu og irriterandi viðurskiptini oyðileggja lagið. Tað verður sagt, at heilin minnst betri tað ringa enn tað góða, men tað ber til at hjálpa heilanum. Tað kanst tú til dømis gera um kvöldið, tá ið tú skrivur trý tey bestu tingini, sum eru hend tann dagin, niður á pappír. Vísindin hevur ávíst, at gert tú tað í tvær vikur, verður tú glaðari næstu triggjar mánaðirnar.



11

Práta við vinir

Resið í desember kann gera tað trupult at fáa tíð til tínar vinar. Januar er hinvegin gylti móguleikin at dyrka vinarbondini eitt sindur betur. Leita eisini eitt sindur út um tínar allarnærmastu vinir og fá prát við tey, tú kennir væl. Tað kann verða við einum góðum kaffikoppi á café ella á góðari, gamlari húsavitjan. Práta um tað, sum var, og tað, sum kemur, flenn og diskutera, lurta og fortel. Tú verður fegin um lötuna saman við gloymdu vinunum.

