



VIRKIN JANUAR 2022

UNG

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
					Byrja árið við einum borðspæli við vinum ella familju ¹	Hugsa um trý ting, sum gera teg glaða/n og ger tað eitt sindur oftari í januar ²
Ver kropsliga virkin! ³ Svim í sjónum, spæl fótból, stand á rennifjøl, ella far út og skreið (um kavi er)	Lær okkurt nýtt. ⁴ At seyma, baka, smíða, ella nøkur orð á einum fremmanda máli	Les! ⁵ - Eina bók, eina grein, eitt blað ella fakligt innihald á sosialu miðlunum	Ver til staðar! ⁶ Legg telefonina oftari til síðis í dag og vita, hvat tú finnur uppá ístaðin	Ring til ein vin, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð og avtala at møtast skjótt ⁷	Bjóða onkrum við til eitt tiltak ⁸	Enda dagin við at strekkja út ⁹
Gakk ella súkkla í skúla ella til arbeiðis ¹⁰	Ver sálarliga virkin! ¹¹ Loys suduko, telva ella legg putlispæl	Smíl og sig hey við tey, sum tú møtir í dag ¹²	Breiðka tína vitan! ¹³ Lurta eftir einum poddvarpi, ella hygg at einum dokumentari	Eggja vinum ella familju at koma út og gera okkurt saman við tær ¹⁴	Ver kreativ/ur! ¹⁵ Mála, tekna, tak myndir, ella arbeið við leir	Baka okkurt til ein vin ella familju og hugna um tey ¹⁶
Gleð onkran! ¹⁷ Sig nøkur góð orð, ella skriva eina lítla fitta heilsan á ein seðil	Gev tær stundir at fjálga um teg sjálva/n. ¹⁸	Far út og njót dagsljósið sum er, nú dagurin er stuttur ¹⁹	Koyr tín yndistónleik hart frá og syng og dansa eins og eingin sær teg ²⁰	Royn okkurt nýtt! ²¹ Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr	Far ein túr við einum vini og tak ruskið upp, sum tit síggja á vegnum ²²	Ver andaliga virkin á tín egna máta. Meditera, far í kirkju, á møti ella út í náttúruna ²³
Renn ella gakk ein túr við tínum vini, ella hundinum hjá tær ella grannanum ²⁴	Set tær eitt mál, sum ber til at røkka - stórt ella lítið ²⁵	Byrja dagin við takksemi. Hvørji fimm ting ert tú takksom/samur fyri? ²⁶	Ger tað tú altíð hevur droymt um. Tú noyðist ikki at vera heimsmeistari ²⁷	Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/an ²⁸	Royn eina nýggja uppskrift, ella lær teg at gera mat ²⁹	Vitja ommu, abba ella onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar ³⁰
Hugsa um, hvussu tú ³¹ vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga						

Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í januar við at leggja eina mynd sum uppslag út á tín profil (ikki sum "story") og nýt: **#virkinjanuar2022** og **#abcfyrisálarligaheilsu**. So ert tú við í lutakastinum um tvær nætur í einum summarhúsi hjá "Útsýnið" í Bø fyrri fyra persónar. Tú ert eisini við til at geva øðrum íblástur til at vera virkin í januar.