



VIRKIN JANUAR 2022

VAKSIN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
					Byrja árið við einum borðspæli við familju ella vinum ¹	Hugsa um trý ting, sum gera teg glaða/n og ger tað eitt sindur oftari í januar ²
Ver kropsliga virkin! ³ Tak lut í einum venjingartíma, dyppa á sjónum ella spæl bóltspæl	Lær teg okkurt nýtt. ⁴ At seyma, mála, byggja okkurt ella nøkur orð á einum øðrum máli	Nem tær vitan - les! ⁵ - Eina bók, eina grein, ella eitt blað	Ver til staðar! ⁶ Legg telefonina oftari til síðis í dag	Gev tær stundir til at ringja til ein vin í dag ⁷	Hugna um heima við einum filmskvøldi við familju ella vinum ⁸	Enda dagin við at strekkja út ⁹
Gakk ella súkkla ¹⁰ til arbeiðis, ella har tú skalt í dag	Ver sálarliga virkin! ¹¹ Loys krossorðagátu, suduko, ella legg putlispæl	Steðga á og smíl og sig hey við grannan, ella tey, 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 Brúka títt handafimi: tekna, tak myndir, smíða ella veva	Baka okkurt og hugna um ein vin ella familju ¹⁶
Gleð ein vin ella starvsfelaga. Sig nøkur rósandi orð, ella skriva eina fitta heilsan ¹⁷	Gev tær stundir at hjúkla um teg sjálva/n. Tað snýr seg um raðfesting, ikki luksus 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	Gakk ein túr og tak ²² ruskið upp, sum tú sært á vegnum. Tað er gott fyri teg og umhvørvið	Ver andaliga virkin á ²³ tín egna máta. Far í kirkju, møti, meditera, ella út í náttúruna
Renn ella gakk ein túr fyri teg sjálva/n, ella við hundinum ella einum vini ²⁴	Set tær eitt mál! ²⁵ Stórt ella lítið. Eitt mál, sum ber til at røkka	Byrja dagin við takksemi. Hvørji 5 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 ²⁹ uppskrift, sum tú leingi hevur havt ætlanir um at royna	Vitja onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar ³⁰
Hugsa um, hvussu tú vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga ³¹						

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 fyri fyra persónar. Tú ert eisini við til at geva øðrum íblástur til at vera virkin í januar.