

Desember 2025



MÁN	ÞRI	MID	FIM	FÖS	LAU	SUN
1 ANDA	2 KÆLA	3 TEYGJA	4 STYRKJA	5 HLÆJA	6 DANSA	7 SLAKA
8 HLAUPA	9 NÆRA	10 JARÐ- TENGJA	11 GANGA	12 SYNGJA	13 HITA	14 HUG- LEIÐA
15 HOPPA	16 LEIKA	17 HUMMA	18 HREYFA	19 SLEPPA	20 GEFA	21 LESA
22 YLJA	23 HLUSTA	24 ÞAKKA	25 FADMA	26 HORFA	27 SKANNA	28 VÖKVA
29 LITA	30 FINNA	31 SKRIFA	1	2	3	4

Desember 2025



- 1.des: Djúp neföndun í 5 mín
- 2.des: Köld sturta í 1-3 mín
- 3.des: Teygja líkamann í 15 mín
- 4.des: 20 hnébeygjur
- 5.des: Segja öðrum pabba-brandara
- 6.des: Dansa af fullum krafti í 10 mín
- 7.des: Leggjast í 15 mín slökun
- 8.des: Hlaupa 8x upp 1 hæð af tröppum
- 9.des: Borða hægt og rólega án skjás
- 10.des: Snerta eða faðma tré
- 11.des: Ganga úti í 10 mín

Desember 2025



12. des: Syngja hátt uppáhalds jólalagið

13. des: Fókusa á andardráttinn í 5 mín

14. des: Hoppa 20 sinnum

15. des: Leika með börnum í 15 mín

16. des: Humma með lokuð augu í 5 mín

17. des: 30 mín af uppáhalds

hreyfingunni

18. des: 10-15 mín gufa eða eimbað

19. des: Gefa óvænta gjöf án skilyrða

20. des: Sleppa áfengi

21. des: Lesa nærandi texta eða bók

22. des: Leggjast í heitt bað

Desember 2025



23. des: Hlusta á rólega tónlist

24. des: Skrifa niður þakklæti

25. des: Faðma alla aðeins lengur

26. des: Fara út og horfa á stjörnurnar

27. des: Skanna líkamann fyrir svefn

28. des: Drekkja eplaedik út í vatn

29. des: Lita á blað

30. des: Fara út í 10 mín og finna veðrið

31. des: Skrifa niður allt það góða við

2025 og hvaða ævintýri þú vilt að
2026 gefi þér