

VIRKIN JANUAR 2021

Mánadag

Týsdag

Mikudag

Hósdag

Fríggjadag

Leygardag

Sunnudag

Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í januar.

Nýt #virkinjanuar og #abcfyrisálarligaheilsu

Tagga okkum á @Fólkaheilsuradid.

So ert tú við í lutakastinum um ein vinning!

4

Gakk ella súkkla til arbeiðis ella í skúla!

5

Legg merki til tey smáu tingini í dag, ið gleða teg

6

Ver kropsliga virkin!
Ger yoga, svim,
rulluskoyta ella tak lut í einum venjingar tíma

7

Njót dagsljósið,
sum er, nú dagurin er stuttur

8

Njót ein drekkamunn saman við einum vini

9

Royn okkurt nýtt!
t.d. tekna,
súkkla, syng ella baka

10

Uppliv náttúruna!
Njót friðin, frísku luftina, litirnar, regnið og vindin

11

Ger tað, ið tú leingi hevur ætlað at gjørt

12

Ver til staðar!
Legg telefonina til síðis av og á í dag

13

Sig tað góða hart,
sum tú hugsar –
tað smittar

14

Byrja dagin við yoga
t.d. við eini sólarheilsan
(sí dømi á sosialu miðlunum)

15

Lær onkran okkurt!
Eitt stuttligt fakta, at kasta ein bólt ella at binda eina húgvu

16

Skipa fyrri einum borðspæli við vinum ella familju

17

Bjóða tær sjálvum av við styrkjandi rørslum

18

Set tær eitt mál!
Stórt ella lítið.
Eitt mál, sum ber til at røkka

19

Ver ein góður vinur. Hugsavna teg um at lurta, tá onnur práta við teg

20

Enda dagin við at strekkja út!

21

Byrja dagin við takksemi. Hvørji 5 ting ert tú takksom/amur fyri?

22

Renn ella gakk ein túr við tínum hundi, vini, starvsfelaga, mammu, soni ella øðrum

23

Breiðka tína vitan!
Lurta eftir einum poddvarpi ella hygg at einum dokumentari

24

Gleð ein vin!
Gev nøkur rósandi orð, eina minni gávu ella tína tíð

25

Legg eitt putlispæl

26

Dansa til tín yndis sang!

27

Raðfest málið, sum tú setti tær fyri. Set tíð av í dag til at arbeiða fram ímóti tínum máli

28

Upplýs teg sjálva/n. Les!
- Eina bók, eina grein, eitt blað. Bara les!

29

Heilsa!
Sig hey, góðan morgun ella smíl til tey, tú sært í dag

30

Hugna um heima við einum filmskvøldi

31

Hugsavna teg um, hvussu tú framhaldandi kanst vera virkin

