

## Verkefni um hamingju

Byrjaðu á því að lesa greinarnar tvær sem er linkur á inni á Moodle. Svaraðu svo spurningunum hér út frá greinunum en reyndu líka að nota eigið innsæi. Skrifaðu svörin í dagbókina þína.

### Grein 1:

#### 5 essential healthy habits for að happier life.

1. Höfundurinn talar um tvær tegundir hamingju. Hverjar eru þær og hver er munurinn á þeim?
2. Hvor tegund hamingjunnar færir manni meiri ágóða til lengri tíma?
3. Þarf að vinna fyrir hamingjunnunni (sjálfbærri hamingju e. *sustainable happiness*).
4. Hvaða venjur geta aukið líkurnar á því að við njótum “sjálfbærrar hamingju”? Segðu frá þessum venjum og veltu fyrir þér og skrifaðu niður hvernig þú getur tekið þessar venjur upp, þannig að þær virki fyrir þig.

### Grein 2:

#### 3 keys to sustainable happiness and joy

1. Af hverju fer fólk yfirleitt í sálfræðimeðferð skv. Greinarhöfundi?
2. Hvernig virðist fólk nálgast hamingjuna á mismunandi hátt? Er það yfirleitt heilbrigð nálgun?
3. Hvað getur gerst fyrir hamingju sem hvílir á stöðum eins og fólki, stöðum eða hlutum?
4. Hvað getur það haft í för með sér ef maður seinkar hamingjunni þar til að maður hefur ná tilteknu markmiði/takmarki?
5. Í þessari grein er einnig fjallað um atriði sem geta hjálpað okkur að líða vel, vinna til ánægju og hamingju. Hver eru þessi atriði? Útskýrðu þau vel, finnst þér þau “Meika sens” og hvernig gætir þú innvinklað þau í þitt líf? Hugsaðu það og skrifaðu niður, mundu að velta fyrir þér margskonar sjónarhornum og skúmaskotum lífsins.