



ACTION CALENDAR: LUGLIO RESILIENTE 2018



DOMENICA

1 Crea una lista delle azioni che non vedi l'ora di fare

8 Poni delle basi solide: mangia bene, fai sport e dormi puntuale

15 Trova dei modi divertenti per distrarti dai pensieri inutili

22 Realizza una lista di 3 cose su cui ti senti speranzoso

29 Quando hai una reazione esagerata, fai un respiro profondo

LUNEDI'

2 Intuisci cosa puoi fare per superare un problema

9 Quando le cose si fanno difficili, ripetiti "passerà anche questo"

16 Poniti un obiettivo raggiungibile e realizzalo

23 Ricorda che tutte le emozioni e situazioni passano

30 Chiedi aiuto ad un amico, collega o familiare

MARTEDI'

3 Mentalità di crescita. A "Non posso" aggiungi "... per ora!"

10 Rivolgiti a qualcuno di cui ti fidi e condividi i tuoi sentimenti

17 Vinci una sfida sfruttando uno dei tuoi punti di forza

24 Scegli di vedere il buono anche in ciò che va male

31 Ricorda che tutti lottiamo - fa parte della natura umana

MERCOLEDI'

4 Sii disposto a chiedere aiuto quando necessario (oggi e sempre)

11 Vedi il lato positivo anche nelle situazioni difficili

18 Lascia andare le piccole cose e concentrati su ciò che conta davvero

25 Nota quando ti senti nel giudizio e sii, invece, gentile

GIOVEDI'

5 Evita di dirti "Devo" oppure "Dovrei"

12 Quando le cose vanno male, sii compassionevole con te stesso

19 Metti da parte le preoccupazioni per un tempo ad esse dedicato

26 Realizza cosa ti abbia aiutato a superare un periodo difficile

VENERDI'

6 Vedi i problemi in prospettiva: guarda al quadro complessivo

13 Sfida i pensieri negativi trovando nuove interpretazioni

20 Se non puoi cambiarlo, cambia il modo di pensarlo

27 Annota 3 cose di cui sei grato

SABATO

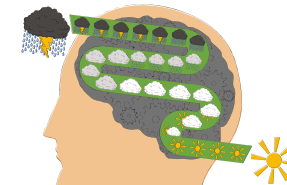
7 Cambia il tuo umore facendo qualcosa che ti piaccia

14 Quando ti senti sopraffatto, chiarisciti le idee passeggiando

21 Chiediti: "Qual'è la cosa migliore che può accadere?"

28 Pensa a cosa puoi aver imparato da una sfida recente

"Si può togliere tutto ad un uomo tranne una cosa: la scelta del proprio atteggiamento di fronte alle circostanze" ~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sui dieci fondamenti per una Vita Felice, incluso libri, manuali, poster e altro qui: www.actionforhappiness.org/10-keys