



# AKTIONSKALENDER: STÄRKENDER JULI 2018



## SONNTAG

**1** Stell eine Liste von Dingen zusammen, auf die du dich freust

**8** Erfülle deine Grundbedürfnisse - gut essen, Bewegung, früh ins Bett

**15** Finde etwas Lustiges, das dich von unproduktiven Gedanken ablenkt.

**22** Liste 3 Dinge auf, die dir Hoffnung geben

**29** Bemerke, wenn du überreagierst und atme tief durch

## MONTAG

**2** Finde eine Lösung für ein Problem oder eine Sorge

**9** Sag dir, wenn es schwierig wird: "Auch das geht vorbei"

**16** Setz dir ein erreichbares Ziel und verwirkliche es

**23** Denk daran, dass alle Gefühle und Situationen endlich sind

**30** Bitte Freunde, Familie oder Kollegen um Hilfe

## DIENSTAG

**3** Sei offen für Wachstum und denke: "Das kann ich NOCH nicht"

**10** Melde dich bei einem Freund und erzähle von deinen Gefühlen

**17** Nutze deine Stärken, um eine Herausforderung zu meistern

**24** Entscheide dich, etwas Gutes in etwas zu sehen, das schief lief

**31** Denk daran: uns allen fällt es manchmal schwer - das ist Teil unseres Lebens

## MITTWOCH

**4** Bitte heute (und auch später) um Hilfe, wenn du sie brauchst

**11** Such nach etwas Positivem an einer schwierigen Situation

**18** Lass Kleinkram liegen und konzentriere dich auf die wichtigen Dinge

**25** Achte darauf, wann du wertest und sei lieber zugewandt

## DONNERSTAG

**5** Vermeide heute, "müssen" und "sollen" zu dir selbst zu sagen

**12** Wenn etwas schief geht, schenk dir selbst Mitgefühl

**19** Notiere Sorgen und heb sie dir für eine eigene "Sorgenzeit" auf

**26** Denke nach, was dir geholfen hat, eine schwere Zeit zu überstehen

## FREITAG

**6** Relativiere: Setz ein Problem in Bezug zum großen Ganzen

**13** Stell negative Gedanken in Frage: Finde eine neue Sichtweise

**20** Wenn du es nicht ändern kannst, ändere, wie du darüber denkst

**27** Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist (auch, falls der Tag nicht schön war)

## SAMSTAG

**7** Verbessere deine Laune: Tu etwas, das dir wirklich Spaß macht

**14** Geh spazieren, um den Kopf frei zu bekommen, wenn dir alles zu viel ist

**21** Frage dich: "Was ist das Beste, das passieren kann?"

**28** Was kannst du von einem Problem lernen, das du kürzlich hattest?

"Alles kann einem Menschen genommen werden, nur eines nicht: seine Einstellung unter welchen Umständen auch immer frei zu wählen" ~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org