



CALENDARIO DE ACCIONES: JULIO RESILIENTE 2018



DOMINGO

1 Haz una lista de cosas que esperas con ilusión

8 Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y vete a la cama a su hora

15 Encuentra formas de no dar vueltas a pensamientos que no te ayudan

22 Haz una lista de 3 cosas en las que tienes esperanza

29 Nota si vas a reaccionar de forma exagerada y respira profundamente

LUNES

2 Encuentra algo que puedes hacer para superar un problema o una preocupación

9 Cuando las cosas se pongan difíciles, díte a ti mismo "esto también pasará"

16 Fíjate una meta alcanzable y hazla realidad

23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones pasan

30 Pide ayuda a un amigo, un familiar o un colega

MARTES

3 Adopta una mentalidad de crecimiento. Cambia "No lo sé hacer" por "Todavía no sé"

10 Comparte tus sentimientos con alguien en quien confías

17 Hoy, utiliza una de tus fortalezas para superar algo que te cuesta

24 Elige ver algo bueno en lo que no ha ido bien

31 Recuerda que todos tenemos momentos difíciles: forma parte de ser humanos

MIÉRCOLES

4 Está dispuesto a pedir ayuda cuando la necesites

11 Encuentra lo positivo de una situación difícil

18 Deja las cosas pequeñas y céntrate en lo que importa

25 Nota cuando vayas a juzgar y en lugar de eso sé amable

JUEVES

5 Hoy, evita decirte a tí mismo "tengo que" o "tendría que"

12 Si las cosas van mal, trátate de manera compasiva

19 Escribe lo que te preocupa y piensa en ello sólo en un "tiempo para preocuparse"

26 Piensa en algo que te ayudó a superar un momento difícil de tu vida

VIERNES

6 Contempla un problema a cierta distancia y míralo en contexto

13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Encuentra una interpretación alternativa

20 Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar

27 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido (incluso si hoy ha sido un día difícil)

SÁBADO

7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que disfrutes

14 Si te sientes abrumado, sal a caminar y a despejar la mente

21 Pregúntate a ti mismo: "¿Qué es lo mejor que puede pasar?"

28 Piensa en algo que hayas aprendido de una situación difícil

"A un hombre le pueden quitar todo menos una cosa: elegir su propia actitud en cualquier circunstancia" ~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtenga más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y más aquí: www.actionforhappiness.org/10-keys