



CALENDARI D'ACCIONS: JULIOL RESILIENT 2018



DIUMENGE

1 Fes una llista de coses que esperes amb il·lusió

8 Fes bé allò més bàsic: menja bé, fes exercici i ves-te'n a dormir

15 Troba maneres per no donar voltes als pensaments que no t'ajuden

22 Fes una llista de tres coses en les quals tens esperança

29 Observa si et disposes a reaccionar de forma exagerada i respira profundament

DILLUNS

2 Tria alguna cosa que pots fer per superar un problema o preocupació

9 Quan les coses es posin difícils, digues per a tu mateix: "això també passarà..."

16 Proposa't una fita realista i fes-la realitat

23 Recorda que tots els sentiments i situacions sempre passen amb el temps

30 Demana ajut a un amic, a un familiar o a un col·lega

DIMARTS

3 Adopta una actitud de creixement. Canvia "no ho sé fer" per un "ho puc aprendre"

10 Comparteix els teus sentiments amb algú amb qui confiïs

17 Avui, empra un dels teus punts forts per superar alguna cosa que et costa

24 Tria veure alguna cosa bona amb quelcom que no ha sortit bé

31 Recorda que tots tenim mals moments. Són part de la nostra experiència vital

DIMECRES

4 Disposa't a demanar ajut quan el necessitis

11 Troba la part positiva d'una situació difícil

18 Deixa estar les coses insignificants i centra't amb les coses realment importants

25 Observa't quan et disposes a fer un judici i, en lloc d'això, sigues amable

DIJOUS

5 Avui evita dir-te "he de..." o "hauria de..."

12 Si les coses no et van bé, tracta't de manera compassiva

19 Escribeu el que et preocupa i pensa-hi només en un "temps per preocupar-se"

26 Pensa en qualche cosa que et va ajudar a superar un moment difícil de la teva vida

DIVENDRES

6 Contempla un problema amb distància i observa'l en el seu context

13 Qüestiona els teus pensaments negatius. Troba una interpretació alternativa

20 Si no pots canviar una cosa, canvia la teva manera de pensar

27 Escribeu tres coses per les quals et sents agraït/da (encara que hagin tingut un dia difícil)

DISSABTE

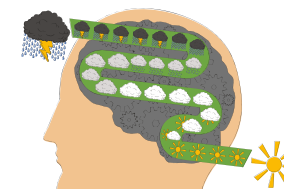
7 Canvia el teu estat d'ànim, tot fent alguna cosa que et permeti gaudir

14 Si ets sents atabalat/da, ves a caminar i aclareix la ment

21 Demana't a tu mateix/a: "què és el millor que podria passar?" i intenta visualitzar-ho

28 Pensa en alguna cosa que hagin après d'una situació difícil

"A un home li poden prendre tot menys una cosa: elegir la seva pròpia actitud davant qualsevol circumstància" ~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org