



AKTÍV NAPTÁR: TÜRELMES JÚLIUS 2018.



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1 Készíts listát a dolgokról, amiket nagyon vársz!

2 Keress egy aktivitást, ami segít leküzdeni egy aggodalmad!

3 Állítsd át magad! Cseréld le a "nem tudom"-ot a "még nem tudom"-ra!

4 Merj segítséget kérni, ha úgy érzed, szükséged van rá! Ne csak ma. Mindig.

5 Ma kerüld el a "muszáj" és "kell" szavak használatát magadban!

6 Távolodj el a problémádtól és nézd a nagyobb összefüggéseket!

7 Váltás hangulatot valamivel, amit igazán élvezel!

8 Javíts az alapokon! Étkezz egészséges, mozogj és fekdj le időben!

9 Mikor a dolgok rosszra fordulnak, mondd magadnak: "Ez is el fog múlni."

10 Válassz ki valakit, akiben megbízol és oszd meg vele az érzéseidet!

11 Keress valami pozitívát egy nehéz szituációban!

12 Ne légy magaddal szigorú, mikor a dolgok rosszra fordulnak!

13 Negatív gondolatok gyötörnek? Keress helyettük más megközelítést!

14 Tégy egy frissítő sétát, mikor úgy érzed, zsong a fejed!

15 Tereld el a figyelmed valami viccesrel a visszahúzó negatív gondolatoktól!

16 Tűzz ki magadnak egy elérhető célt és valósítsd meg!

17 Vesd be az egyik erősséged, hogy legyőzz egy nehézséget!

18 Az apróságok helyett fókuszálj a fontos dolgokra!

19 Jegyezd le, amik miatt aggódsz és ne gondold rá, csak az aggodásra kijelölt percekben!

20 Ha nem tudsz változtatni rajta, változtasd meg azt, ahogy gondolsz rá!

21 Kérdezd meg magadtól: "Mi a legjobb, ami történhet?"

22 Rendezd listába a három dolgot, amiben leginkább reménykedsz!

23 Gondolj arra, hogy minden érzés és helyzet elmúlik egyszer!

24 Döntsd el, hogy jónak fogod látni azt is, ami rosszul sült el!

25 Vedd észre, ha ítélsz és légy inkább kedves!

26 Azonosítsd a dolgokat, amik átsegítenek életed nehéz pillanatain!

27 Írj le három dolgot, amiért hálás lehetsz! Akkor is, ha nehéz napod volt.

28 Gondold végig, mit tanultál a legutóbbi kihívásból!

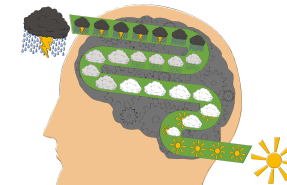
29 Csípd fülön magad, ha épp túlreagálsz valamit és végy egy mély lélegzetet!

30 Kérj segítséget egy baráttól, rokontól, vagy kollégától!

31 Gondolj arra, hogy néha mindannyian küzdünk valamiért. Ez az emberi lét velejárója.

„Bármidre elvehetik, amid csak van, kivéve egyet: a választás szabadságát, hogy hogyan reagálsz egy adott helyzetre.”

~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys