



# CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: RECUPERA JULHO 2018



## DOMINGO

**1** Faz uma lista de coisas que gostavas de realizar

**8** Satisfaz as tuas necessidades básicas - come bem, faz- exercício e vai para a cama cedo

**15** Descobre alternativas divertidas para evitar pensamentos negativos

**22** Lista três coisas sobre as quais tu tenhas esperança

**29** Apercebe-te que estás reativo/a e respira fundo

## SEGUNDA-FEIRA

**2** Pensa numa atitude que te ajude a ultrapassar um problema ou preocupação

**9** Quando as coisas ficam difíceis, diz para ti mesmo/a: 'isto vai passar'

**16** Define um objetivo alcançável e concretiza-o

**23** Lembra-te que todos os sentimentos e situações se alteram

**30** Pede ajuda a um/a colega, familiar ou amigo/a

## TERÇA-FEIRA

**3** Adota um pensamento positivo em vez de 'não posso' diz: 'ainda não posso'

**10** Fala com alguém que confies e partilha os teus sentimentos com ele/a

**17** Usa uma das tuas qualidades para ultrapassar um problema hoje

**24** Escolhe ver o lado positivo de algo que correu mal

**31** Lembra-te que todos temos momentos difíceis, faz parte da natureza humana

## QUARTA-FEIRA

**4** Hoje (e sempre) pede ajuda sempre que precisares

**11** Procura algo positivo numa situação difícil

**18** Não valorizes as pequenas coisas e foca-te no que interessa

**25** Repara quando julgas tudo e todos e tenta ser antes simpático/a

## QUINTA-FEIRA

**5** Evita dizer 'tens de' ou 'devias de' para ti mesmo/a

**12** Quando as coisas correm mal tem compaixão para ti próprio/a

**19** Regista as tuas preocupações e guarda-as para uma altura específica!

**26** Identifica o que te ajudou a ultrapassar um momento difícil da tua vida

## SEXTA-FEIRA

**6** Coloca um problema em perspectiva e analisa o todo

**13** Desafia os pensamentos negativos e encontra uma alternativa

**20** Se não podes mudar algo, muda a tua opinião sobre esse algo

**27** Agradece 3 coisas que te aconteceram hoje (ainda que tenha sido um dia difícil)

## SÁBADO

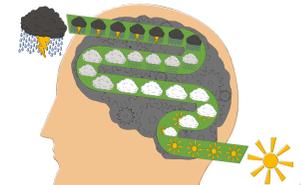
**7** Muda o teu estado de espírito e faz algo que gostes realmente

**14** Dá um passeio, liberta a tua cabeça e espairose

**21** Pergunta a ti mesmo/a: o que de melhor te pode acontecer?

**28** Reflete o que podes aprender de um desafio recente

**"Everything can be taken from a man but one thing: to choose one's attitude in any given set of circumstances" ~ Viktor Frankl**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://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](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)