



КАЛЕНДАР НА ДЕЙСТВИЕТО

СИЛНИЯТ ЮЛИ 2018



НЕДЕЛЯ

1 Направи си списък на нещата, които планираш

8 Осигури си основните неща - храни се добре, спортувай, легни си навреме

15 Намери начин да се разсееш от мислите, които не помагат

22 Направи си списък с 3 неща, за които си обнадяден

29 Осъзнай се в момент на свръхреакция и вдишай дълбоко

ПОНЕДЕЛНИК

2 Намери решение на проблема, който те притеснява

9 Когато ситуацията стане "тежка", кажи си "и това ще мине"

16 Постави си постижима цел и я изпълни

23 Спомни си, че емоциите и ситуацията се променят

30 Помоли приятел, някой от семейството или колега за помощ

ВТОРНИК

3 Премини на нов начин на мислене от "Не мога " на "Не мога все още"

10 Свържи се с някой, на когото имаш доверие и сподели как се чувстваш

17 Използвай една от силните си страни, за да се справиш днес

24 Избери да видиш и хубавото, когато нещата се объркат

31 Спомни си, всички имаме трудности понякога - част е от това да си човек

СРЯДА

4 Бъди готов да помолиш за помощ при нужда днес и винаги

11 В трудната ситуация - намери нещо позитивно

18 Освободи се от малките тревоги и се фокусирай върху важните нещата

25 Забележи, когато си осъдителен и бъди добър вместо това

ЧЕТВЪРТЪК

5 Избягвай да казваш "трябва" и "задължително" на себе си днес

12 Когато всичко тръгне на зле - бъди мил към себе си

19 Напиши тревогите си и ги остави за специално "време за тревоги"

26 Припомни си какво ти помогна да се справиш с житейска трудност

ПЕТЪК

6 Погледни на проблема в перспектива и виж голямата картинка

13 Предизвикай негативните си мисли - намери алтернатива

20 Ако не можеш да промениш нещо - промени мисленето си

27 Напиши 3 неща, за които си благодарен (дори и денят да е тежък)

СЪБОТА

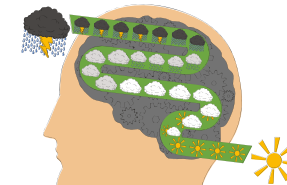
7 Превключи настроението, правейки това, което те радва

14 Разходи се, за да изчистиш ума си от всичко излишно

21 Запитай се: "кое е най-доброто, което може да се случи?"

28 Помисли какво научи от последното предизвикателство

"На човек може да бъде отнето всичко, освен последната човешка свобода да избере своето отношение и реакция при всякакви обстоятелства, да избере своя собствен път" ~ Виктор Франкъл



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Научи повече за 10-те ключа към щастлив живот, включително книги, ръководства, постери и други тук: www.actionforhappiness.org/10-keys