



积极应对日历：四月2020



星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

“我们可以失去所有东西，除了这一件：在任何情况下选择自己的态度的自由”

~ 维克特·弗兰克尔

1 做个计划，帮助自己保持镇静，保持联系

2 享受洗手的过程，记得双手为你做的所有的事

3 写下生活中你所感激的十件事和原因

4 多喝水，吃健康的食物，增强免疫系统

5 即使不得不待在家也要积极起来，运动&伸展

6 与邻居或朋友联系，向他们提供帮助

7 分享你的感受，乐于寻求帮助

8 花五分钟静坐呼吸，有规律地重复

9 给所爱的人打电话，聊聊近况，认真聆听

10 睡好觉，入睡 before 和醒来时不玩手机

11 注意身边世界中五件美好的事

12 沉迷于一本新书、电视节目或播客

13 积极回应与你互动的每一个人

14 玩一个你过去喜欢的游戏

15 在对你而言有意义的项目上作出进展

16 重新发现你最喜欢的、能真正鼓舞你的心灵的音乐

17 学一些新东西，做一些有创意的事

18 找到一个有趣的方式，额外做15分钟运动

19 做三个善举帮助他人，不因善小而不为

20 花时间照顾自己，做点事关爱自己

21 给不能待在一起的人写信或发信息

22 从新闻中寻找积极的故事，与他人分享

23 今天不使用科技设备，停止滚动屏幕，关掉新闻通知

24 正确看待你的忧虑，试着放下它们

25 看到他人的优点，注意他们的力量

26 向一个重要的目标迈出一小步

27 向三个人表达谢意，告诉他们原因

28 计划在今年晚些时候与他人碰面

29 自然联通。呼吸，注意生命正在继续

30 记住，所有的感觉和状况都会随着时间消逝



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

照顾自己、帮助彼此的30个行动，让我们来共同面对这一全球危机。

平静·明智·善良