



# КАК АКТИВНО СПРАВЛЯТЬСЯ: АПРЕЛЬ 2020 ГОДА



ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

**"У нас может быть отнято все, кроме одного: свободы выбора нашего отношения в любом наборе обстоятельств" ~ Виктор Франкл**

**5** Активизируйся. Даже если ты застрял в помещении, двигайся!

**6** Свяжись с кем-то и предложи им помощь

**7** Поделись своими чувствами и будь готов попросить о помощи

**8** Пять минут, сиди спокойно и дыши. Повторяй регулярно.

**9** Позвони любимому человеку, чтобы действительно послушать его

**10** Ложись спать. Никаких экранов перед сном!

**11** Обрати внимание на пять прекрасных вещей в окружающем мире

**12** Погрузись в новую книгу, телепередачу или подкаст

**13** Отвечай позитивно всем, с кем ты взаимодействуешь

**14** Играй в игру, которая тебе понравилась, когда был моложе

**15** Сделай прогресс в проекте, который для тебя важен

**16** Слушай любимую музыку, которая действительно поднимает настроение

**17** Узнай что-то новое или сделай что-то творческое

**18** Найди увлекательный способ сделать 15 минут фитнеса

**19** Сделай три акта доброты, чтобы помочь другим

**20** Сделай что-нибудь доброе для себя

**21** Отправь письмо или сообщение тому, с кем ты не можешь быть

**22** Находи позитивные сюжеты в новостях и делись ими с другими

**23** Прекрати перелистывать а просто выключи новости

**24** Посмотри на свои заботы с другой стороны и постарайся отпустить их

**25** Ищи добро в других и замечай их сильные стороны

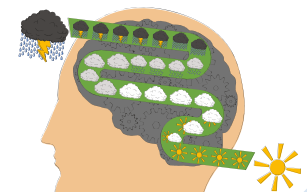
**26** Сделай небольшой шаг к важной цели

**27** Поблагодари трех человек, и скажи им, почему...

**28** Составь план, чтобы встретиться с другими позже в этом году.

**29** Соединяйся с природой. Дыши и замечай, что жизнь продолжается.

**30** Помни, что все чувства и ситуации проходят во времени



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)