



CALENDARIO DEL COPING ATTIVO: APRILE 2020



DOMENICA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

"**Tutto può esserci preso tranne una cosa: la libertà di scegliere il nostro atteggiamento in ogni circostanza**" ~ Viktor Frankl

1 Crea un piano per mantenere calma e relazioni sociali

2 Divertiti nel lavare le mani. Ricorda tutto ciò che fanno per te!

3 Annota dieci cose di cui sei grato e motivale

4 Resta idratato, mangia cibo sano e rinforza la salute

5 Sii attivo. Anche se a casa, cerca di muoverti e fare stretching

6 Contatta un vicino o un amico e offri il tuo aiuto

7 Condividi le tue emozioni; sii disposto a chiedere aiuto

8 Fermati e respira per 5 minuti. Ripetere regolarmente

9 Chiama una persona cara per aggiornarla e ascolta

10 Dormi bene. Niente dispositivi elettronici prima di addormentarti

11 Nota cinque cose meravigliose attorno a te

12 Immergiti in un libro, un programma TV o un podcast

13 Rispondi positivamente a tutte le persone con cui interagisci

14 Divertiti con un gioco che ti appassionava in gioventù

15 Fai progressi su un progetto che ti interessa

16 Riscopri la tua musica preferita e solleva il morale

17 Impara qualcosa di nuovo o sii creativo

18 Fai 15 minuti di attività fisica extra in modo divertente

19 Compi tre atti di gentilezza per aiutare gli altri

20 Prenditi cura di te. Fai qualcosa di gentile (per te stesso)

21 Invia un messaggio a qualcuno con cui non puoi essere

22 Trova notizie positive e condividile

23 Passa una giornata senza tecnologia

24 Metti le tue preoccupazioni in prospettiva e lasciale andare

25 Cerca il bello negli altri e nota i loro punti di forza

26 Compi un passo verso un obiettivo importante

27 Ringrazia tre persone cui sei grato e motivati

28 Pianifica incontri con gli altri, da fare nel corso dell'anno

29 Connettiti con la natura. Respira e nota che la vita continua

30 Ricorda che tutto passa (sentimenti e situazioni)



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 azioni per prenderci cura di noi e degli altri e affrontare assieme questa crisi globale

Resta calmo · Sii saggio · Sii gentile