



CALENDARI D'AFRONTAMENT ACTIU: ABRIL 2020



DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

"Ens ho poden treure tot, excepte una cosa: la llibertat de triar la nostra actitud en qualsevol tipus de circumstàncies" (Viktor Frankl)

1 Fes un pla que t'ajudi a mantenir la calma i a estar en contacte

2 Gaudeix de fer-te les mans netes Recorda tot el que fan per tu!

3 Escribeu 10 coses per les quals et sentis agraït/-da a la vida i digues perquè

4 Mantén-te hidratat/-da, menja aliments saludables i enforteix el teu sistema immunitari

5 Activa't. Fins i tot, si no pots sortir de casa, mou-te i estira't

6 Contacta amb un veïnat o amic i ofereix-li ajut

7 Comparteix el que sentis i estigues disposat a demanar ajut

8 Dedica 5' a aturar-te i a respirar. Repeteix-ho

9 Telefona a un ésser estimat per posar-vos al dia i escolta'l de veritat

10 Dorm bé. No miris pantalles abans d'anar a dormir o quan et despertis

11 Observa cinc coses boniques del món que t'envolten

12 Submergit en la lectura d'un llibre nou, mira un nou programa de televisió o escolta un podcast

13 Respon de manera positiva a totes les persones amb les quals interaccionis

14 Joga a algun joc amb què gaudies quan eres més jove

15 Fes avenços en algun projecte que t'interessi

16 Redescobreix alguna música preferida; una que t'ajudi a aixecar l'ànim

17 Aprèn alguna cosa nova o fes quelcom creatiu

18 Troba una manera divertida de fer 15' extra d'activitat física

19 Fes tres actes d'amabilitat, per petits que siguin, per ajudar

20 Pren-te un temps per cuidar-te. Fes alguna cosa amable amb tu mateix/a

21 Envia una carta o un missatge a algú amb qui no pots estar

22 Troba missatges positius a les notícies i comparteix-los amb altres

23 Passa un dia sense tecnologia. Deixa de mirar pantalles i no escoltis les notícies del dia

24 Mira les teves preocupacions amb perspectiva i prova de deixar-les anar

25 Cerca les coses bones dels altres i observa els seus punts forts

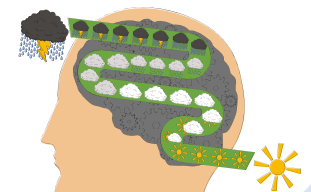
26 Fes una passa petita dirigida cap a una fita important

27 Dóna les gràcies a tres persones amb qui et sentis agraït/-da i digue'ls perquè

28 Planifica tornar-te a reunir amb altres persones per a més endavant

29 Connecta't amb la natura. Respira i sent com la vida continua

30 Recorda que tots els sentiments i situacions passen amb el temps



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Mantén-te en Calma · Actua amb saviesa
Sigués amable

30 accions per tenir cura de nosaltres mateixos/es i dels altres mentre afrontem aquesta crisi mundial