



VÁLSÁG KEZELŐ NAPTÁR : ÁPRILIS 2020



VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

**"Bármit elvehetnek tőled, egyet kivéve:
a választás szabadságát, hogy hogyan reagálsz
az adott körülményekre. ~ Viktor Frankl**

1 Gondold át,
hogyan maradsz
nyugodt és hogy
tartod a kapcsolatot!

2 Élvezd
a kézmosást!
Emlékezz, mennyit
segítettek a kezeid!

3 Írj le 10 dolgot,
amiért hálás lehetsz!
Írd le azt is, miért!

4 Hidratálj, edzd
a tested és fogyassz
egészséges
ételeket!

5 Légy aktív!
Még ha bent is
vagy, nyújts,
mozogj!

6 Vedd fel a
kapcsolatot baráta-
iddal, ismerőseiddel!
Ajánld fel segítséged!

7 Oszd meg az
érzéseidet és ha
kell, kérj segítséget!

8 Szánj öt percet
arra, hogy csendben
ülj és csak lélegezz!
Ismételd naponta!

9 Hívd fel egy
szerttedet és
igazán figyelj rá!

10 Aludj jól!
Kijelzők nélkül
feküdj és kelj!

11 Nevez meg
öt dolgot, ami
gyönyörű a
világban körülötted!

12 Mélyedj el
egy új könyvben,
sorozatban, rádió
adásban!

13 Válaszolj
pozitívan
mindenkinek,
akivel kapcsolatba
kerülsz!

14 Játssz valamit,
amit fiatalabb
korodban is
élveztél!

15 Mozdíts előre
egy projektet,
ami fontos
neked!

16 Fedezd fel újra
egy kedvenc,
lélekemelő
zenédet!

17 Tanulj valami
újat, csinálj
valami kreatívat!

18 Élvezd a
mozgást, toldd
meg a napot 5
perc aktivitással!

19 Tégy három
kedves dolgot
másokért! Bármilyen
kicsi számít.

20 Szakíts időt
önmagadra!
Tégy valami
kedveset magadért!

21 Küldj üzenetet,
levelet valakinek,
aki most nincs
veled!

22 Keress pozitív
történeteket,
cikkeket és oszd
meg másokkal!

23 Tarts
kütyü-mentes napot!
Hagyd abba a görgetést
és kapcsold ki a
híreket!

24 Lépj hátra
a problémáidtól
és próbáld
elengedni őket!

25 Keresd a jót
másokban és
fókuszálj az
erősségeikre!

26 Tégy egy
lépést egy
fontos célod
felé!

27 Köszönd meg
3 embernek, amiért
hálás vagy neki!
Mondd el, miért!

28 Tervezd el,
hogy később, az
év folyamán
találkozol másokkal!

29 Kapcsolódj a
természethez!
Végy nagy levegőt,
érezkeld, hogy
az élet zajlik!

30 Jusson eszedbe!
Minden érzés és
helyzet elmúlik
egyszer.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind