



KALENDARZ AKTYWNEGO RADZENIA SOBIE: KWIECIEŃ 2020



NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

"Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego - ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach" ~ Viktor Frankl

5 Bądź aktywny. Nawet jeśli utknąłeś w czterech ścianach, poruszaj się i rozciągaj

6 Skontaktuj się z sąsiadem lub przyjacielem i zaoferuj swoją pomoc

7 Podziel się tym, co czujesz i bądź gotów poprosić o pomoc

1 Zrób plan, który pomoże Ci zachować spokój i pozostać w kontakcie

2 Czerp radość z mycia rąk. Pamiętaj, co dla Ciebie robią!

3 Zapisz dziesięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny w życiu i wyjaśnij dlaczego

4 Nawadnij się, jedz zdrową żywność i wzmacniaj swój układ odpornościowy

12 Zanurz się w nowej książce, programie telewizyjnym lub podcaście

13 Pozytywnie odpowiadaj tym, z którymi wchodzisz w interakcje

14 Zagraj w grę, którą lubiłeś, gdy byłeś młodszy

8 Poświęć pięć minut, aby usiąść spokojnie i oddychać. Powtarzaj regularnie

9 Zadzwoń do bliskiej osoby, aby nadrobić zaległości i wysłuchać jej

10 Zadbaj o dobry sen. Bez ekranów przed snem lub po przebudzeniu

11 Zwróć uwagę na pięć pięknych rzeczy w otaczającym Cię świecie

19 Wykonaj trzy akty dobroci, nawet najmniejsze aby pomóc innym

20 Znajdź czas i zrób dla siebie coś miłego

15 Zrób postęp w projekcie, który jest dla Ciebie ważny

16 Odkryj na nowo swoją ulubioną muzykę, która podnosi Cię na duchu

17 Naucz się czegoś nowego lub zrób coś kreatywnego

18 Znajdź zabawny sposób na dodatkowe 15 minut aktywności fizycznej

21 Wyślij list lub wiadomość do osoby, z którą nie możesz się zobaczyć

26 Zrób mały krok w kierunku ważnego celu

27 Okaż wdzięczność trzem osobom i powiedz im dlaczego

22 Znajdź pozytywne informacje w wiadomościach i podziel się nimi z innymi

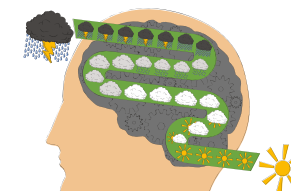
23 Miłego dnia bez technologii. Przestań przewijać ekran i wyłącz wiadomości

24 Spójrz na swoje zmartwienia z innej perspektywy i spróbuj pozwolić im odejść

25 Poszukaj dobra w innych i zauważ ich mocne strony

29 Połącz się z naturą. Oddychaj i zauważ, że życie trwa

30 Pamiętaj, że wszystkie uczucia i sytuacje przemijają



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 działań, które pozwolą nam zadbać o siebie i siebie nawzajem podczas wspólnych zmagania z globalnym kryzysem

Zachowaj spokój · Bądź rozsądny · Bądź życzliwy