



# KALENDAR AKTIVNOG SUOČAVANJA: TRAVANJ 2020



NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

" Sve nam može biti oduzeto osim jednoga:  
slobode izbora vlastitog stava  
u bilo kojem spletu okolnosti " ~ Viktor Frankl

**1** Osmislite plan kako ostati mirni i u kontaktu

**2** Uživajte u pranju ruku. Prisjetite se svega što čine za vas!

**3** Zapišite 10 stvari za koje ste zahvalni u svome životu i zašto

**4** Hidratizirajte se, jedite zdravo i jačajte svoj imunološki sustav

**5** Budite aktivni. Iako ste u kući, krećite se i rastežite

**6** Kontaktirajte susjeda ili prijatelja i ponudite im pomoć

**7** Podijelite svoje osjećaje i budite otvoreni zatražiti pomoć

**8** Uzmite 5 minuta te sjedite mirno i dišite. Ponavljajte to redovito

**9** Nazovite blisku osobu da čujete kako je i zaista je saslušajte

**10** Dobro se naspavajte. Ne koristite mobilne uređaje prije spavanja ili nakon buđenja

**11** Primijetite 5 prekrasnih stvari u svijetu oko sebe

**12** Udubite se u novu knjigu, tv seriju ili podcast

**13** Uzvratite pozitivan odgovor svakome tko vam se danas obrati

**14** Igrajte igru u kojoj ste uživali kad ste bili mlađi

**15** Učinite napredak na projektu koji vam je važan

**16** Ponovo otkrijte glazbu koja vam zaista podiže duh

**17** Naučite nešto novo ili učinite nešto kreativni

**18** Pronađite zabavan način da odradite dodatnih 15 minuta fizičke aktivnosti

**19** Učinite 3 dobra djela kako biste pomogli drugima, bez obzira koliko malena bila

**20** Pronađite vremena za brigu o sebi, učinite nešto dobro za sebe

**21** Napišite pismo ili pošaljite poruku nekome sa kime ne možete biti

**22** Pronađite pozitivne vijesti i podijelite ih sa drugima

**23** Dan bez tehnologije! Prestanite pretraživati i ugasiť vijesti

**24** Sagledajte brige iz druge perspektive i pokušajte ih otpustiti

**25** Pronađite dobro u drugima i primijetite njihove vrline

**26** Učinite maleni korak prema ostvarenju cilja

**27** Izrazite zahvalnost 3 osobe i recite im zašto ste zahvalni

**28** Napravite plan za ponovno druženje sa drugima kasnije u godini

**29** Povežite se sa prirodom. Dišite i primijetite kako se život nastavlja

**30** Zapamtite, svi osjećaji i sve situacije su prolazne u vremenu



ACTION FOR HAPPINESS



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

30 akcija za brigu o sebi i jedni drugima dok se zajedno suočavamo s ovom globalnom krizom

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind