



# AKTIV COPING KALENDER: APRIL 2020



SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

"Allt kan tas från oss, utom en sak: friheten att välja vår inställning till det som livet för med sig."

~ Viktor Frankl

**1** Gör en plan för att behålla lugnet och ha fortsatt kontakt

**2** Njut av att tvätta händerna. Tänk på allt de gör för dig!

**3** Skriv ner 10 saker du känner dig tacksam för i ditt liv och varför

**4** Drick vatten, ät nyttig mat och boosta ditt immunförsvar

**5** Var aktiv. Även om du är fast inomhus, rör dig och stretcha

**6** Kontakta en granne eller vän och erbjud dig att hjälpa dem

**7** Dela dina känslor med andra och var villig att be om hjälp

**8** Sitt still och andas i fem minuter. Upprepa regelbundet

**9** Ring en älskad och hör hur det är med hen

**10** Få god sömn. Inga skärmar före sänggående eller när du vaknar

**11** Lägg märke till fem vackra saker i världen omkring dig

**12** Fördjupa dig i en ny bok, TV-program eller podcast

**13** Svara positivt till alla du interagerar med

**14** Spela ett spel som du tyckte om när du var yngre

**15** Gör framsteg i ett projekt som är viktigt för dig

**16** Återupptäck din favoritmusik som verkligen lyfter ditt humör

**17** Lär dig något nytt eller gör något kreativt

**18** Hitta ett roligt sätt att göra 15 minuter extra fysisk aktivitet

**19** Gör 3 vänliga handlingar för att hjälpa andra, hur små som helst

**20** Ta dig tid för egenvård. Gör något snällt för dig själv

**21** Skicka ett meddelande till någon du inte kan vara med

**22** Hitta positiva berättelser i nyheterna och dela till andra

**23** Ha en teknikfri dag. Sluta bläddra och stäng av nyheterna

**24** Sätt din oro i perspektiv och försök släppa den

**25** Leta efter det goda i andra och lägg märke till deras styrkor

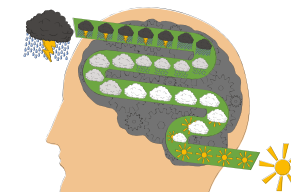
**26** Ta ett litet steg mot ett viktigt mål

**27** Tacka tre personer du är tacksam mot och berätta varför

**28** Gör planer för att träffa andra senare i år

**29** Knyt an till naturen. Andas och märk hur livet fortsätter

**30** Kom ihåg att alla känslor och situationer passerar över tid



ACTION FOR HAPPINESS



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

30 åtgärder för att ta hand om oss själva och varandra när vi möter denna globala kris tillsammans

Var lugn · Var klok · Var snäll