



AKTİF BAŞA ÇIKMA TAKVİMİ: NİSAN 2020



PAZAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

"Bir şey hariç her şey elimizden alınabilir. O da herhangi bir durumda kendi tutumumuzu seçme özgürlüğüdür." ~ Viktor Frankl

1 Sakin kalmaya ve iletişim halinde olmana yardımcı olacak bir plan yap

2 Ellerini yıkamanın keyfini çıkar. Ellerinin senin için yaptıklarını hatırla!

3 Hayatta minnettar hissettiğin on şeyi ve nedenini yaz

4 Bol su iç, sağlıklı yiyecekler ye ve bağışıklık sistemini güçlendir

5 Aktif ol. İç mekanda sıkışmış olsan bile, hareket et ve gerin

6 Bir komşuyla veya arkadaşınla iletişim kur ve yardım etmeyi teklif et

7 Hissettiklerini paylaş ve yardım istemeye istekli ol

8 Oturup nefes almak için beş dakikanı ayır. Düzenli olarak tekrarla

9 Sevdiğin birini ara ve onu gerçekten dinle

10 İyi uyu. Yatmadan önce ve uyandığında tüm ekranlardan uzak dur

11 Etrafındaki dünyaya dikkat et, güzel olan beş şeyi fark et

12 Kendini yeni bir kitaba, bir diziye veya podcast'e bırak

13 Etkileşim kurduğun herkese olumlu yanıt ver

14 Küçükken keyif aldığın bir oyunu yeniden oyna

15 Senin için önemli olan bir projede biraz ilerleme kaydet

16 Ruhunu gerçekten hareketlendiren en sevdiğin müziği yeniden keşfet

17 Yeni bir şeyler öğren ve/veya yaratıcı bir şey yap

18 Fazladan 15 dk'lık fiziksel aktivite yapmanın eğlenceli bir yolunu bul

19 Başkalarına yardım için üç küçük aksiyonda bulun

20 Öz bakım için zaman ayır. Kendin için nazik bir şeyler yap

21 Yanında olmadığın birine mektup veya mesaj gönder

22 Haberlerde olumlu hikayeler bul ve bunları başkalarıyla paylaş

23 Teknolojisiz bir gün geçir. Kaydırma işlemini durdur ve haberleri kapat

24 Endişelerine başka bir açıdan bak ve gitmelerine izin ver

25 Başkalarında iyi olanı ara ve güçlü yönlerini fark et

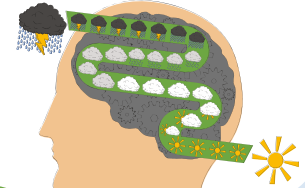
26 Önemli bir hedefe doğru küçük bir adım at

27 Minnettar olduğun üç kişiye teşekkür et ve onlara nedenini söyle

28 Yılın ilerleyen zamanlarında tekrar buluşmak için birileriyle plan yap

29 Doğa ile bağlantı kur. Nefes al ve yaşamın devam ettiğini fark et

30 Tüm duyguların ve durumların zaman içinde geçtiğini unutma



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Bu küresel krizle birlikte yüzleşirken kendimize ve birbirimize bakmak için 30 eylem

Sakin Ol · Sağduyulu Kal · Nazik Ol