



AKTYVIŲ VEIKSMŲ KALENDORIUS: 2020 M. BALANDIS



SEKMADIENIS

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

„Iš mūsų gali būti atimta viskas, tačiau visada liks vienas dalykas: laisvė pasirinkti savo požiūrį bet kokiomis aplinkybėmis“ ~ Viktoras Franklis

1 Turėkite planą, kuris padėtų išlikti ramiems ir palaikyti ryšį su kitais

2 Mėgaukitės plaudami rankas. Prisiminkite, kokios jos svarbios!

3 Užrašykite 10 dalykų, už kuriuos gyvenime esate dėkingas ir kodėl

4 Gerkite vandenį, valgykite sveiką maistą, stiprinkite imuninę sistemą

5 Būk aktyvus. Net jei esate užstrigę patalpose, judėkite ir tempkitės

6 Pasiūlykite savo pagalbą kaimynui ar draugui

7 Pasidalykite tuo, ką jaučiate, ir Nebijokite prašyti pagalbos

8 Skirkite penkias minutes sau: ramiam pasėdėkite ir pakvėpuokite.

9 Paskambink mylimam žmogui ir išklausys dėmesingai

10 Gerai išsimiegok. Nenaudok telefono prieš miegą ar pabudus

11 Pastebėkite penkis gražius dalykus savo aplinkoje

12 Pasinerkite į naują knygą, TV laidą ar internetinę transliaciją

13 Atsakykite teigiamai visiems, su kuriais bendraujate

14 Žaisk žaidimą, kuris tau patiko, kai buvai jaunesnis

15 Padarykite tam tikrą pažangą įgyvendindami jums svarbų projektą

16 Atraskite mėgstamą muziką, kuri tikrai pakelia jūsų nuotaiką

17 Išmokite naujų dalykų arba sukurkite kokį kūrinį

18 Raskite naują būdą papildomoms fizinio aktyvumo 15 min.

19 Padarykite 3 gerumo veiksmus, kad padėtumėte kitiems

20 Skirkite laiko Pasirūpinti savimi. Padaryk sau ką nors malonaus

21 Nusiųskite laišką ar paskambinkite tam, su kuriuo negalite būti kartu

22 Raskite teigiamų naujienų ir jomis pasidalinkite su kitais

23 Pasidarykite dieną be technikos. Išjunkite ekranus ir naujienas

24 Nukelkite į savo rūpesčius į ateitį ir pamėginkite juos paleisti

25 Ieškokite gėrio kituose ir pastebėkite stipriąsias puses

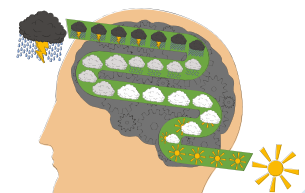
26 Ženkite mažą žingsnį link svarbaus tikslo

27 Padėkokite trims žmonėms, už tai, už ką esate jiems dėkingi

28 Sudarykite planą dėl ateities susitikimų

29 Pastebėkite gamtos budimą. Kvėpuokite ir pastebėkite, kad gyvenimas tęsiasi

30 Atminkite, kad visi jausmai ir situacijos ilgainiui praeina



ACTION FOR HAPPINESS



www.laimesmokykla.lt

www.actionforhappiness.org

30 veiksmų rūpintis savimi ir vienas kitu, kai visi kartu susiduriame su krize

Būkite ramūs · išlikite išmintingi · būkite