



# AKTIV COPING KALENDER: APRIL 2020



SØNDAG

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

"Alting kan blive taget fra os, undtaget én ting: friheden til at vælge vores holdning i ethvert givet sæt af omstændigheder" ~ Viktor Frankl

**1** Læg en plan, der hjælper dig med at være rolig og holde kontakten

**2** Nyd at vaske hænderne. Husk alt det de gør for dig!

**3** Skriv ti ting ned, du føler dig taknemmelig for i livet, og hvorfor

**4** Spis sund mad, drik vand og øg dit immunsystem

**5** Vær aktiv. Selvom du sidder indendørs, skal du bevæge dig

**6** Kontakt en nabo eller ven og tilbyd at hjælpe dem

**7** Fortæl andre hvad du føler, og vær villig til at bede om hjælp

**8** Brug fem minutter på at sidde stille og træk vejret dybt ind

**9** Ring til en du holder af, for virkelig lytte til dem

**10** Få god søvn. Ingen tv før sengetid eller når du vågner op

**11** Bemærk fem ting i verden, der er smukt omkring dig

**12** Fordyb dig i en bog, tv-show eller podcast

**13** Svar alle, du interagerer med positivt

**14** Spil et spil, som du nød, da du var yngre

**15** Kom videre med et projekt, der betyder noget for dig

**16** Genopdag din yndlingsmusik, der virkelig løfter dit humør

**17** Lær noget nyt eller gør noget kreativt

**18** Find en sjov måde at gøre 15 minutter ekstra fysisk aktivitet på

**19** Udfør tre handlinger af venlighed for at hjælpe andre

**20** Tag tid til selfcare. Gør noget godt for dig selv

**21** Send et brev eller besked til en du ikke kan være sammen med

**22** Find positive historier i nyhederne, og del dem med andre

**23** Tag en teknologisk fridag. Sluk for nyheder

**24** Sæt dine bekymringer i perspektiv, og prøv at slippe dem fri

**25** Se efter det gode i andre, og bemærk deres styrker

**26** Tag et lille skridt mod et vigtigt mål

**27** Tak tre mennesker, som du er taknemmelig for, og fortæl dem hvorfor

**28** Lav en plan for at mødes med andre igen senere på året

**29** Forbind dig med naturen. Træk vejret og mærk, at livet fortsætter

**30** Husk, at alle følelser og situationer passer med tiden



ACTION FOR HAPPINESS



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

30 handlinger for at passe på os selv og hinanden, mens vi sammen står over for denne globale krise

Vær rolig · Forbliv klog · Vær venlig