



AKTIVNI KALENDAR: APRIL 2020



NEDELJA

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

"Sve može biti oduzeto od nas sem jedne stvari:
Kada više ne možemo da promenimo situaciju,
izazvani smo da promenimo sebe." ~ Viktor Frankl

1 Ostani pribran i u kontaktu sa drugima

2 Nemoj da zaboraviš da redovno pereš ruke!

3 Zapiši deset stvari zbog kojih si zahvalan i zašto

4 Pij dosta tečnosti, zdravo se hrani, i ojačaj imunitet

5 Budi aktivan. Čak i ako si u kući, razmrdaj se i istegni

6 Kontaktiraj komšiju ili prijatelja i ponudi im pomoć

7 Podeli šta osećaš i nemoj se plašiti da tražiš pomoć

8 Izdvoj pet minuta da se skoncentrišeš na disanje. Ponovi

9 Pozovi blisku osobu i saslušaj šta se novo događa u njihovom životu

10 Naspavaj se. Ostavi telefon pred spavanje i nakon budjenja

11 Zapazi pet stvari u tvom okruženju u kojima prepoznaješ lepotu

12 Posveti vreme novoj knjizi, seriji, ili podcastu

13 Pozitivno se ophodi prema ljudima koji te okružuju

14 Igraj igru koju si voleo kao dete

15 Poradi na projektu koji je tebi bitan

16 Slušaj omiljenu muziku koja ti podiže raspoloženje

17 Nauči nešto novo ili se pozabavi nečim kreativnim

18 Na zabavan način unesi 15 minuta fizičke aktivnosti u dan

19 Učini tri dela ljubaznosti kako bi pomogao drugima

20 Izdvoji vreme za sopstvenu negu. Počasti se

21 Pošalji pismo ili poruku osobi koju ne možeš da posetiš

22 Nadji pozitivne vesti i podeli ih sa ostalima

23 Provedi jedan dan bez telefona i gledanja vesti

24 Pokušaj da zaboraviš na brige i ne dopusti da prevlada strah

25 Prepoznaj dobro u drugima i obrati pažnju na njihove kvalitete

26 Napravi mali korak ka ostvarenju bitnog cilju

27 Zahvali tri osobe kojima si zahvalan, i kaži im zašto

28 Napravi plan za sledeći provod sa drugarima

29 Poveži se sa prirodom. Diši i posmatraj kako se život nastavlja

30 Zapamti da su sva osećanja prolazna, i problemi rešivi



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 akcija da pazimo sebe i druge dok se suočavamo sa ovom globalnom krizom

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind