



CALENDÁRIO ENFRENTAMENTO ATIVO: ABRIL 2020



DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SABBADO

"Tudo pode ser tirado de nós, menos uma coisa: a liberdade de escolher nossa atitude em qualquer conjunto de circunstâncias" ~ Viktor Frankl

1 Faça um plano para manter a calma e o contato

2 Desfrute lavar as mãos. Lembre-se de tudo o que elas fazem por você

3 Escreva dez coisas pelas quais você se sente grato na vida e por que

4 Hidrate-se, coma alimentos saudáveis e melhore seu sistema imunológico

5 Seja ativo. Mesmo se estiver preso dentro de casa, mova-se

6 Contate um vizinho ou amigo e ofereça-se para ajudá-lo

7 Compartilhe o que está sentindo e se disponha a pedir ajuda

8 Pare por cinco minutos para respirar. Repita regularmente

9 Ligue para um ente querido para conversar e realmente ouvi-lo

10 Durma bem. Sem telas antes de dormir ou ao acordar

11 Observe cinco coisas bonitas no mundo ao seu redor

12 Mergulhe em um novo livro, programa de TV ou podcast

13 Responda positivamente a todos com quem você interage

14 Jogue um jogo que você gostava quando era mais jovem

15 Faça progresso em um projeto que é importante para você

16 Redescubra sua música favorita e que eleva seu espírito

17 Aprenda algo novo ou faça algo criativo

18 Divirta-se fazendo 15 minutos extras de atividade física

19 Faça três atos de bondade, por menores que sejam

20 Arranje tempo para o autocuidado. Faça algo gentil por si mesmo

21 Envie uma carta ou mensagem para alguém que você não pode estar

22 Encontre notícias positivas nos noticiários e compartilhe-as

23 Faça um dia sem tecnologia. Desative as notificações

24 Coloque suas preocupações em perspectiva e deixe-as ir

25 Procure o bem nos outros e observe seus pontos fortes

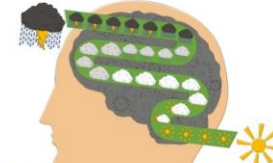
26 Dê um pequeno passo em direção a uma meta

27 Agradeça a três pessoas a quem você é grato e diga-lhes o porque

28 Planeje-se para encontrar com outras pessoas no final do ano

29 Conecte-se com a natureza. Respire e observe a vida continuando

30 Lembre-se de que todos os sentimentos e situações passam



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 ações para cuidar de nós mesmos e do outro enquanto enfrentamos juntos esta crise global

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind