



# КАЛЕНДАР АКТИВНОЇ ВИТРИМКИ: КВІТЕНЬ 2020



НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

**«Все може бути відібрано у нас, окрім одного: волі вибрати власне ставлення до будь-яких обставин»** ~ Віктор Франкл

**1** Складіть план, який допоможе вам зберігати спокій і бути на зв'язку

**2** Насолоджуйтеся миттям рук. Пам'ятайте все, що вони для вас роблять!

**3** Запишіть десять речей, за які ви вдячні у житті і чому

**4** Пийте воду, їжте здорову їжу і підвищуйте свою імунну систему

**5** Будьте активними. Навіть якщо ви у приміщенні, рухайтесь та розтягуйтеся

**6** Зверніться до сусіда чи друга і запропонуйте їм свою допомогу

**7** Поділіться тим, що відчуваєте і будьте готові попросити про допомогу

**8** Приділіть п'ять хвилин, щоб посидіти і подихати. Повторюйте регулярно

**9** Зателефонуйте рідній людині, щоб поговорити і справді вислухати

**10** Висипайтесь. Не дивіться на екрани перед сном і коли прокидаєтесь

**11** Зауважте п'ять речей, які є красивими у навколишньому світі

**12** Пориньте у нову книгу, телешоу чи подкаст

**13** Відповідайте позитивно всім, з ким спілкуєтесь

**14** Пограйте у гру, яка вам подобалася, коли ви були молодшими

**15** Досягніть певного прогресу у важливому для вас проєкті

**16** Відкрийте для себе свою улюблену музику, яка справді піднімає настрій

**17** Дізнайтеся щось нове, або зробіть щось творче

**18** Знайдіть цікавий спосіб виконати фізичні вправи на 15 додаткових хвилин

**19** Зробіть три добрі дії, які б вони не були малими, щоб допомогти іншим

**20** Знайдіть час для догляду за собою. Зробіть щось добре для себе

**21** Надішліть листа чи повідомлення комусь, з ким не можете бути

**22** Знайдіть позитивні історії у новинах та поділіться ними з іншими

**23** Проведіть день без технологій. Спініть перегляд і вимкніть новини

**24** Погляньте по-іншому на свої турботи і спробуйте їх відпустити

**25** Шукайте добро в інших і помічайте їхні сильні сторони

**26** Зробіть невеликий крок до важливої мети

**27** Подякуйте трьом людям і скажіть їм чому ви вдячні за них

**28** Складіть план знову зустрітися з іншими пізніше у цьому році

**29** З'єднайтеся з природою. Дихайте і помічайте життя, яке продовжується

**30** Пам'ятайте, що всі почуття та ситуації проходять з плином часу



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

Зберігайте спокій · Залишайтеся мудрими ·  
Будьте добрими

30 дій по догляду за собою та один за одним, коли разом переживаємо глобальну кризу