



# ACTIEF VERWERKEN KALENDER: APRIL 2020



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

**"Alles kan ons worden afgenomen, behalve een ding: de vrijheid om ons gedrag te kiezen, in welke omstandigheden dan ook" ~ Viktor Frankl**

**1** Maak een plan om je te helpen kalm te blijven en contact te houden

**2** Geniet ervan als je je handen wast. Onthoud wat ze voor je doen!

**3** Schrijf 10 dingen op waar je dankbaar voor bent in het leven en waarom

**4** Blijf gehydrateerd, eet gezond en versterk je immuunsysteem

**5** Word actief. Zelfs als je binnenshuis vastzit, beweeg en rek je

**6** Neem contact op met je buren of vriend en bied aan om hen te helpen

**7** Deel wat je voelt en wees bereid om hulp te vragen

**8** Neem 5 minuten de tijd om stil te zitten en te ademen. Herhaal regelmatig

**9** Bel een dierbare om bij te praten en echt naar ze te luisteren

**10** Slaap goed. Geen schermen voor het slapen gaan of bij het ontwaken

**11** Let op 5 dingen die mooi zijn in de wereld om je heen

**12** Dompel jezelf onder in een nieuw boek, podcast of tv-programma

**13** Reageer positief op iedereen met wie je omgaat

**14** Speel een spel dat je leuk vond toen je jonger was

**15** Boek wat vooruitgang met een project dat belangrijk voor je is

**16** Herontdek je favoriete muziek die je echt opbeurt

**17** Leer iets nieuws of doe iets creatiefs

**18** Vind een leuke manier om 15 minuten extra fysiek actief te zijn

**19** Doe 3 vriendelijke daden, hoe klein ze ook zijn, om anderen te helpen

**20** Maak tijd voor zelfzorg. Doe iets voor jezelf

**21** Stuur een brief of bericht naar iemand met wie je niet kunt zijn

**22** Vind positieve verhalen in het nieuws en deel ze met anderen

**23** Beleef een tech-vrije dag. Stop met scrollen en schakel het nieuws uit

**24** Relatieveer jouw zorgen en laat ze los

**25** Zoek naar het goede in anderen en merk hun sterke punten op

**26** Zet een kleine stap in de richting van een belangrijk doel

**27** Bedank 3 mensen waar je dankbaar voor bent en vertel hen waarom

**28** Maak een plan om later dit jaar weer met anderen af te spreken

**29** Maak verbinding met de natuur. Adem en merk dat het leven doorgaat

**30** Onthoud dat alle gevoelens en situaties in de tijd voorbij gaan



**ACTION FOR HAPPINESS**



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

30 actions to look after ourselves and each other as we face this global crisis together

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind