



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ACTIVE COPING :

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020



ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

“ Όλα μπορούν να μας τα πάρουν, εκτός από ένα: την ελευθερία μας να διαλέγουμε τη στάση μας σε κάθε περίπτωση ” ~ Viktor Frankl

1 Δημιουργήστε ένα πλάνο ώστε να μείνετε ήρεμοι και σε επικοινωνία

2 Θυμηθείτε το πλούσιο των χεριών και πόσο σημαντικό είναι

3 Γράψτε 10 πράγματα που είστε ευγνώμονες και γιατί

4 Ενυδατωθείτε, τραφείτε υγιεινά, ενισχύστε τον οργανισμό σας

5 Ακόμη και εάν είστε στο σπίτι, κινηθείτε και κάνετε stretching

6 Επικοινωνήστε με ένα φίλο ή γείτονα. Προσφέρετε βοήθεια

7 Μοιραστείτε τα αισθήματα σας. Να είστε πρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια

8 Δώστε 5' στον εαυτό σας και αναπνεύστε. Επαναλάβετε τακτικά

9 Τηλεφωνήστε σε ένα αγαπημένο πρόσωπο και ακούστε το

10 Κοιμηθείτε καλά. Χωρίς οθόνες πριν ή μετά όταν ξυπνήσετε

11 Παρατηρήστε 5 πράγματα που είναι όμορφα στον κόσμο γύρω σας

12 Ξεκινήστε ένα νέο βιβλίο, μία νέα σειρά ή μουσική εκπομπή

13 Ανταποκριθείτε θετικά με όποιον αλληλεπιδράτε

14 Παίξτε ένα παιχνίδι που σας ευχαριστούσε παλαιότερα

15 Προχωρήστε μια δουλειά που είναι σημαντική για εσάς

16 Ξαναβρείτε την αγαπημένη σας μουσική που σας εμπνέει

17 Μάθετε κάτι νέο και κάνετε κάτι δημιουργικό

18 Βρείτε έναν ευχάριστο τρόπο να κάνετε επιπλέον 15' άσκηση

19 Αφιερώστε 3 ευγενικές πράξεις για να βοηθήσετε τους άλλους

20 Βρείτε χρόνο για αυτό-φροντίδα

21 Στείλτε ένα γράμμα ή μήνυμα σε κάποιον που δεν είστε μαζί

22 Βρείτε ενθαρρυντικές ειδήσεις και μοιραστείτε αυτές

23 Αποδεσμευτείτε από την τεχνολογία σήμερα

24 Δώστε στις ανησυχίες σας ένα χρονικό ορίζοντα

25 Ψάξτε για καλά στοιχεία στους άλλους και παρατηρήστε τους

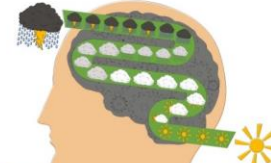
26 Επιλέξτε να κάνετε ένα μικρό βήμα για ένα σημαντικό στόχο

27 Ευχαριστήστε 3 άτομα που τους είστε ευγνώμονες. Πείτε τους γιατί

28 Κάνετε σχέδια για μελλοντικές συναντήσεις μέσα στο χρόνο

29 Συνδεθείτε με τη φύση. Αναπνεύστε και παρατηρήστε

30 Θυμηθείτε ότι ο χρόνος επουλώνει



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind

30 δραστηριότητες για να φροντίσετε τον εαυτό σας και τους άλλους καθώς αντιμετωπίζουμε αυτή την παγκόσμια κρίση μαζί