



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ: ΙΟΥΛΙΟΣ 2020



ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ



Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τι μας συμβαίνει, αλλά μπορούμε να επιλέξουμε πως θα αντιδράσουμε

5 Αποφύγετε να πείτε «πρέπει» ή θα «έπρεπε»

6 Δείτε την μεγαλύτερη εικόνα και δώστε τις σωστές διαστάσεις στο πρόβλημά σας

7 Βελτιώστε τη διάθεσή σας κάνοντας κάτι που σας αρέσει

8 Κάντε τα βασικά: τρώτε υγιεινά, ασκηθείτε και κοιμηθείτε αρκετά

9 Βοηθήστε ένα άτομο σε ανάγκη και δείτε πως σας βοηθάει αυτό

10 Μην είστε αυστηροί με τον εαυτό σας. Είναι εντάξει να μην είστε καλά

11 Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε για τα συναισθήματά σας

12 Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, να είστε συμπονετικοί με τον εαυτό σας

13 Προκαλέστε τις αρνητικές σας σκέψεις. Βρείτε εναλλακτικές!

14 Θέστε ένα επιτεύξιμο στόχο και πραγματοποιήστε τον

15 Πηγαίνετε μία βόλτα για να χαλαρώσετε το μυαλό σας

16 Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν, πείτε «και αυτό θα περάσει»

17 Γράψτε τις ανησυχίες σας και αφιερώστε συγκεκριμένη ώρα να τις σκεφτείτε

18 Αφήστε τις λεπτομέρειες και σταθείτε σε ό,τι έχει σημασία

19 Παρατηρήστε κάτι θετικό που προκύπτει από μία δύσκολη κατάσταση

20 Αναρωτηθείτε: Τι είναι το καλύτερο που μπορεί να συμβεί

21 Αν δεν μπορείτε να το αλλάξετε, αλλάξτε τον τρόπο που σκέφτεστε για αυτό

22 Κάντε 3 πράγματα που μπορείτε να νιώσετε

23 Θυμηθείτε ότι όλα τα συναισθήματα και οι καταστάσεις περνάνε

24 Επιλέξτε να δείτε κάτι καλό σε ότι δεν έχει πάει καλά

25 Παρατηρήστε πότε νιώθετε επικριτικοί και προσπαθήστε να είστε ευγενικοί

26 Επικοινωνήστε με έναν φίλο που σας στηρίζει και συζητήστε

27 Γράψτε 3 πράγματα που είστε ευγνώμονες (ακόμη και εάν είναι δύσκολο)

28 Προλάβετε τον εαυτό σας όταν υπερ-αντιδρά και δώστε του χρόνο

29 Σκεφτείτε τι μπορείτε να μάθετε από μία πρόσφατη πρόκληση

30 Ζητήστε συγκεκριμένη βοήθεια από ένα αγαπημένο πρόσωπο ή συνάδελφο

31 Θυμηθείτε ότι δεν είστε μόνοι. Όλοι δυσκολευόμαστε κατά περιόδους



ACTION FOR HAPPINESS



actionforhappiness.org

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

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind