



AKTIONSKALENDER: STÄRKENDER JULI 2019



MONTAG

1 Mach eine Liste der Dinge, auf die du dich freust

DIENSTAG

2 Tu etwas, um ein Problem oder eine Sorge zu überwinden

MITTWOCH

3 Denke neu. Tausche "Ich kann nicht" gegen "Ich kann noch nicht"

DONNERSTAG

4 Sei gewillt, um Hilfe zu bitten, wenn du sie brauchst

FREITAG

5 Vermeide heute, "müssen" oder "sollen" zu dir selbst zu sagen

SAMSTAG

6 Stutze ein Problem zurecht und sieh das große Ganze

SONNTAG

7 Verbessere deine Stimmung und tu etwas, das dir wirklich Spaß macht

8 Grundbedürfnisse zuerst - gesund essen, Sport, ausreichend Schlaf

9 Wenn es schwierig wird, sag dir: "Auch das geht vorbei"

10 Melde dich bei einem Freund und vertrau ihm deine Gefühle an

11 Such das Positive an einer herausfordernden Situation

12 Wenn etwas schief läuft, sei mitfühlend mit dir selbst

13 Fordere hinderliche Gedanken heraus: suche eine andere Sicht auf sie

14 Wenn du dich überfordert fühlst: Mach einen Spaziergang

15 Lenk dich auf spielerische Weise von hinderlichen Gedanken ab

16 Setz dir ein erreichbares Ziel und verwirkliche es

17 Nutze eine deiner Stärken, um ein Problem zu meistern

18 Lass Kleinkram links liegen und konzentriere dich auf das, was zählt

19 Schreib deine Sorgen auf und heb sie für eine eigene "Sorgenzeit" auf

20 Wenn du es nicht ändern kannst, ändere, was du darüber denkst

21 Frag dich selbst: "Was ist das Beste, das passieren kann?"

22 Liste drei Dinge auf, die dich mit Hoffnung erfüllen

23 Denk daran, dass alle Gefühle und Ereignisse vorübergehen

24 Entscheide dich dafür, das Gute an einem Misserfolg zu sehen

25 Merke, wenn du bewertest und sei stattdessen freundlich

26 Finde heraus, was dir durch eine schwierige Zeit im Leben geholfen hat

27 Schreib 3 Dinge auf, für die du dankbar bist; auch an einem schlechten Tag

28 Was kannst du von einem aktuellen Problem lernen?

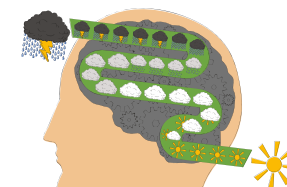
29 Wenn du merkst, dass du überreagierst, dann atme tief durch

30 Bitte einen Freund oder einen Kollegen um Hilfe

31 Denk daran: Wir alle haben es manchmal schwer - das ist menschlich



Wir können nicht kontrollieren, was uns passiert, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org